Niveau(x) d'enseignement: 7 Numéro EDUQ : 9570769
Centre d'intérêt: 610

Moisan, Mario.

Création et évaluation de moyens d'intervention pédagogiques tenant compte des difficultés de rendement scolaire identifiées au niveau d'une clientèle à privilégier pour le cours Méthodologie de l'apprentissage "360-902" : rapport de recherche : aide à l'apprentissage, Québec, le 10 juin 1989 / Mario Moisan. -- [Québec : Cégep François-Xavier-Garneau?, 1989?].
iii, 33, [131] p. : ill. ; 28 cm.

"Programme local d'aide à la recherche appliquée en pédagogie".

Vedette(s)-secondaire(s): Cégep François-Xavier-Garneau

Descripteur(s): Aide à l'apprentissage * Elaboration de cours * Méthode d'apprentissage * Travail intellectuel * Difficulté d'apprentissage * Dépistage * Evaluation de cours * Projet d'expérimentation * Collégial (Ordre d'enseignement)

Identificateur(s) de sujet: LG-3 (Questionnaire)

Dans le cadre de leur plan triennal d'intervention relativement à l'apprentissage, les Services pédagogiques du Cégep François-Xavier-Garneau ont demandé aux départements de soumettre un projet d'expérimentation concernant le cours Méthodologie de l'apprentissage 360-902. Ce projet avait pour objectifs d'effectuer une étude sur la façon de donner le cours, la clientèle à privilégier et l'utilité d'un tel cours pour les élèves. Le document rend compte de l'évolution du projet, des travaux et résultats des études et soumet des recommandations concernant le cours. Questionnaires et modules du cours dans les annexes.

G.F.

Québec le 10 Juin 1989

RAPPORT DE RECHERCHE

AIDE A L'APPRENTISSAGE

TITRE

CRÉATION ET ÉVALUATION DE MOYENS D'INTERVENTION PÉDAGOGIQUES TENANT COMPTE DES DIFFICULTÉS DE RENDEMENT SCOLAIRE IDENTIFIÉES AU NIVEAU D'UNE CLIENTELE A PRIVILÉGIER POUR LE COURS MÉTHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE " 360-902"

MARIO MOISAN, Ens., Dépt. de Psychologie

PROGRAMMME LOCAL D'AIDE À LA RECHERCHE APPLIQUÉE EN PÉDAGOGIE.

707315

95-70769

Québec le 10 Juin 1989

RAPPORT DE RECHERCHE

AIDE A L'APPRENTISSAGE

TITRE

CRÉATION ET ÉVALUATION DE MOYENS D'INTERVENTION PÉDAGOGIQUES TENANT COMPTE DES DIFFICULTÉS DE RENDEMENT SCOLAIRE IDENTIFIÉES AU NIVEAU D'UNE CLIENTELE A PRIVILÉGIER POUR LE COURS MÉTHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE " 360-902"

MARIO MOISAN, Ens., Dépt. de Psychologie

PROGRAMMME LOCAL D'AIDE À LA RECHERCHE APPLIQUÉE EN PÉDAGOGIE.

71-5694 707315

TABLE DES MATIERES

Page

Remerciements..... 2

Introduction..... 3

Projet de départ..... 4

1 - Objectifs..... 4
2 - Actions prévues pour chaque objectifs..... 4
2.1 - Contenu en fonction des besoins..... 4
2.2 - Expérimentation de moyens d'intervention pédagogiques..... 4
2.3 - Déterminer la clientèle à privilégier..... 5
2.4 - Déterminer l'efficacité d'un tel cours..... 6

Evolution du projet..... 7

1 - Au niveau de l'inventaire des besoins et du contenu du cours... 7
2 - Au niveau de l'expérimentation de moyens d'intervention pédagogiques..... 7
3 - Au niveau de la clientèle à privilégier..... 7
4 - Au niveau de l'efficacité..... 8

Note sur le temps consacré à l'étude..... 8

Choix des sujets (étudiants)..... 9

Evolution des travaux et résultats des études..... 10

1 - Inventaire des besoins et création de documents adaptés pour le cours Méthodologie de l'apprentissage 360-902..... 10
1.1 - Elaboration d'un questionnaire faisant l'inventaire des besoins des étudiants en matière de difficultés de rendements scolaire..... 10
1.1.1 - Choix des thèmes..... 10

1.1.2 -
1.2.3 - Elaboration du questionnaire..... 11
1.2.4 - La fiche diagnostique et le profil..... 11
1.3.5 - Valeur des échantillons (groupes et.) 11
Conclusions sur la création du questionnaire " Inventaire Diagnostique "..... 14

1.2 - Création de documents (modules d'apprentissage) adaptés pour le cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902..... 15
1.2.1 - Modules complétés..... 15
1.2.2 - Remodelage des modules..... 15
1.2.3 - Commentaires des étudiants..... 15
Conclusions sur la création des documents (modules) d'apprentissage..... 16

2 - Expérimentation de moyens d'intervention pédagogiques..... 16
2.1 - L'approche modulaire..... 16
Résultats..... 17
Conclusions sur l'approche modulaire..... 17
2.2 - Le travail en petit groupe..... 18
Résultats..... 18
Conclusions su r le travail en petit groupe..... 19
2.3 - L'intervention et la participation de personnes ressources..... 20
Résultats..... 20
Conclusions sur la participation de personnes ressources..... 20
2.4 - Implantation d'un travail de type " contrat "..... 21
Résultats..... 21
Conclusions sur le travail de type " contrat "..... 21

3 - Clientèle susceptible de profiter le plus du cours " Méthodoiogie de l'apprentissage " 360-902.
3.1 - Degré des difficultés enregistrées en début de session..... 22
Analyse..... 22
3.2 - Déroulement comparatif de la prestation du cours 23
Analyse..... 24
3.3 - La pertinence du cours telle que perçue pas les étudiants..... 25
Analyse..... 25
3.4 - L'efficacité telle que perçue par les étudiants..... 26

Analyse..... 27
3.5 - Evaluation globale de la session..... 27
Analyse..... 27
3.6 - Tableau comparatif des améliorations obtenus au questionnaire " Inventaire Diagnostique " rempli au début et au terme du cours..... 28
Analyse..... 28
3.7 - Tableau comparatif des abandons..... 29
Analyse..... 29
Conclusions..... 30

Recommandations..... 31

1 - Questionnaire " Inventaire Diagnostique " concernant les besoins des étudiants..... 31

2 - Création de documents te type modules pour chacune des dimensions présentées..... 31

3 - L'approche modulaire comme mode d'intervention pédagogique pour le cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902..... 32

4 - Utilisation des petits groupes de travail..... 32

5 - Implication de personnes ressources..... 32

6 - Le travail de type " contrat " comme mode d'apprentissage..... 32

7 - Clientèle à privilégier pour le cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902..... 32

Annexe A-B-C Inventaire Diagnostique Questionnaire L.G.3
Feuille réponse L.G.3
Questionnaire Diagnostique
Feuille réponse du Q.D.

Annexe D Les douze (12) modules complétés

Annexe E Questionnaire " Evaluation de la session "

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tous ceux qui de près ou de loin ont soutenu et encouragé cette étude. Dans cette perspective, nous voulons aussi souligner la participation active et dévouée d'individus comme Richard Mailhot enseignant, Jean Benoit a.p.i., André Lacombe et Suzanne Buissière c.o. qui sont intervenus directement en tant que personnes ressources au niveau des groupes classes. C'est grâce à leur collaboration soutenue tant à la préparation, à la prestation qu'à l'analyse de chacun des cours que l'expérimentation a pu se dérouler avec autant de dynamisme et d'assurance. Nous désirons aussi souligner la participation de Gaston Faucher c.p. qui nous a assisté dans l'élaboration et la structuration du projet de même qu' Isabelle Falardeau a.p.i. qui a effectué le travail de sélection des étudiants pour la session Hiver 89'.

INTRODUCTION

Depuis que le nombre d'étudiants en difficulté de rendement scolaire est devenu pour de multiples raisons un sujet de préoccupations du milieu de l'éducation et particulièrement au niveau collégial, de nombreuses études et recherches ont été effectuées tant pour connaître les causes de ce phénomène que pour tenter de mettre au point des moyens d'intervention efficaces. Parmi ces derniers en plus des cours d'appoint offerts par diverses disciplines, plusieurs institutions ont tenté de mettre de mettre au point un cours susceptible de fournir aux étudiants des outils de base, des techniques, des outils voir des trucs efficaces pour faciliter leur apprentissage; en somme, un cours où on vient apprendre à apprendre.

Offrir un tel cours n'est pas aussi simple qu'il y parait à première vue. En effet, les difficultés rencontrées par les étudiants n'originent pas d'une seule cause ni même d'un groupe restreint de raisons plus ou moins semblables. La mosaïque des facteurs directs et indirects et le nombre de combinaisons possibles de ces facteurs complexifient grandement la réalisation de ce moyen d'intervention pour qu'il soit vraiment utile et efficace.

Au départ, il nous faut admettre qu'un tel cours ne peut être dispensé à tous les étudiants, il nous faut aussi concevoir le fait qu'il ne peut convenir à tous car il n'intervient qu'au niveau des variables sur lesquelles l'étudiant peut exercer un certain contrôle. Et, ce ne sont pas les seuls facteurs en cause, loin de là. Puisque nous nous adressons à des étudiants nous croyons que pour atteindre un maximum d'efficacité, le cours " Méthodologie de l'apprentissage " doit demeurer à l'intérieur de ces premières limites.

Dans le cadre de son plan triennal d'intervention d'aide à l'apprentissage les Services Pédagogiques du CEGEP F.-X. GARNEAU ont demandé aux départements du collège de soumettre un projet d'expérimentation concernant un tel cours . Le projet avait pour objectifs d'effectuer une étude sur la façon de donner un tel cours, la clientèle (groupe d'étudiants) susceptible d'en profiter davantage et son utilité (efficacité).

PROJET DE DÉPART

1 - 0BJECTIFS

Initialement le projet visait quatres objectifs majeurs à savoir :

a) Mettre au point un contenu de cours qui corresponde aux besoins des étudiants.

b) Expérimenter divers moyens pédagogiques afin de découvrir ceux qui semblent le plus convenir (faciliter les apprentissages) à la clientèle visée.

c) Tenter de déterminer quelle clientèle peut profiter davantage du cours " Méthodologie de l'apprentissage 360-902 " tel que conçu.

d) Mesurer l'efficacité d'un tel cours afin de pouvoir en discuter la pertinence.

2 - ACTIONS PREVUES POUR CHAQUE OBJECTIFS

2.1 - Contenu en fonction des besoins:

2.1.1- Elaboration et mise au point d'un questionnaire à compléter par l'étudiant qui fasse un inventaire diagnostique des dimensions de l'apprentissage dont il est en majeure partie responsable.

2.1.2- Création d'une banque de documents (modules) correspondant aux dimensions de l'inventaire diagnostique où l'on retrouve des informations théoriques et pratiques, des éléments de connaissance de soi et des moyens efficaces pour prévenir ou solutionner les difficultés d'apprentissage qui y sont reliées.

Note: Ces documents devraient servir de base à la préparation du cours.

2.2. - Expérimentation de moyens d'intervention pédagogiques

2.2.1 - Approche par theme : séquence de thèmes pré-établis en fonction des dimensions de l'inventaire diagnostique.

2.2.2 - Travail en petit groupe : Afin de faciliter les échanges et tenter de susciter un sentiment d'appartenance les étudiants seront appelés à travailler en équipe restreinte (maximum 10 personnes). Ils seront regroupés en fonction des résultats obtenus à l'inventaire diagnostique.

2.2.3 - Participation de personnes ressources : Dans le but de fournir les meilleurs services possibles aux étudiants des personnes mieux habilitées pour certaines dimensions (thèmes) seront invitées à participer activement au cours.

2.3.4 - Travail personnel d'application de type " contrat ": Afin de forcer le transfert des apprentissages et leurs applications,une modalité d'utilisation des informations acquises au cours devra être définie par l'étudiant lui-même avant de quitter le local de classe à chaque cours.

2.3 - Déterminer la clientèle à privilégier

Les études concernant les abandons et les échecs nous démontrent qu'un groupe d'étudiants semble particulièrement affecté par des difficulté de rendement scolaire, ce groupe on le retrouve dans le programme de sciences humaines sans mathématiques. En fonction des objectifs pré-cités, notre étude portera donc sur des étudiants appartenant à ce programme d'études.

2.3.1 - Dispenser le cours à deux groupes offrant les particularités suivantes:

A) A l'automne 88' : Un groupe d'étudiants inscrit en sciences humaines sans mathématiques en provenance du secondaire (1ère session au cégep). La sélection sera effectuée au hasard sur les listes d'inscriptions du SRAQ.

B) A l'hiver 89': Un groupe d'étudiants de sciences humaines sans mathématiques sélectionnés parmi ceux qui ont échoué plus de la moitié de leurs cours à la session automne 88' (article 33).

2.3.2 - Comparer les besoins des deux clientèles à l'aide de l'inventaire diagnostique.

2.3.3 - Comparer les modifications qui devront être apportées à la prestation du cours durant la session en fonction de l'analyse qui sera faite de l'évolution de chacun des groupes.

2.3.4 - Comparer les remarques qui seront apportées par les étudiants de chacun des groupes sur la pertinence d'avoir suivi un tel cours pour eux.

2.3.5 - Comparer les résultats scolaires (dans les autres matières) des étudiants de chacun des groupes entre eux et avec ceux d'un groupe contrôle de la même session.

2.4 - Déterminer l'efficacité d'un tel cours (utilité pour les étudiants)

2.4.1 - Recueillir les remarques et commentaires des étudiants des deux groupes sur ce sujet , les comparer et en faire l'analyse.

2.4.2 - Comparer l'évolution des résultats scolaires au cours de la session des étudiants des deux groupes.

2.4.3 - Effectuer une étude comparative au niveau des échecs et des abandons pour les étudiants des deux groupes.

EVOLUTION DU PROJET

Il est évident à la lecture de ce projet que l'entreprise se voulait important et complexe. Cependant, pour atteindre les objectifs proposés, il devenait primordial d'y consacrer les ressources suffisantes. Malheureusement, le projet ne fut subventionné que par une libération de trois (3) heures d'enseignement pour la sessions d'hiver 1989. Sans discuter le cheminement que l'on a fait prendre au projet pour le faire subventionner, ni la décision du comité qui a dû en faire l'analyse en fonction de critères pour lesquels il était ni élaboré, ni rédigé, nous désirons ici vous faire part des modifications qui ont été apporté au projet initial et ce qu'il en est devenu.

1 - Au niveau de l'inventaire des besoins et du contenu du cours:

1.1 - La tentative d'élaboration du questionnaire permettant de faire un inventaire des besoins des étudiants demeure. L'aspect mise au point : la validation des questions, la grille d'analyse et le profil devra se réduire à comparer les résultats obtenus par le groupe expérimental de la session automne 88'avec ceux d'un groupe contrôle.

1.2 - La création d'une banque de documents pourra être amorcée en tenant compte des priorités décelées chez les étudiants pour les besoins du cours " Méthodologie de l'apprentissage ".

2 - Au niveau de l'expérimentation de moyens d'intervention pédagogiques.

L'expérimentation de ces moyens pouvant s'effectuée au moment de la prestation même du cours et les résultats s'appuyant surtout sur des observations, remarques et commentaires des personnes concernées, les quatre (4) éléments (approche thématique, travail en petit groupe, participation de personnes ressources et travail personnel de type " contrat ") seront conservés et testés avec chacun des groupes.

3 - Au niveau de la clientèle à privilégier.

Le cours pourra être offert aux deux groupes prévus (aut. 88' et hiv. 89'). Cependant, à cause de l'investissement en temps que cela exige, l'analyse comparative des résultats scolaires des deux groupes entre eux et avec des groupes contrôles sera abandonnée quitte à la reprendre à un autre moment si le besoin s'en fait sentir.

4 - Au niveau de l'efficacité.

Cette dimension, elle aussi se voit amputée de quelques analyses. Elle ne pourra être complétée qu'à partir des observations et commentaires des étudiants et de l'évolution analysée comparativement pour les deux groupes au niveau de l'inventaire diagnostique que devront compléter une seconde fois tous les étudiants à la fin du cours. De ce fait, cette partie sera intégrée à celle qui précède (clientèle à privilégier) de telle sorte que les analyses en terme d'efficacité seront faites en comparant les deux groupes expérimentaux.

Note

Malgré toutes les coupures effectuées, le temps consacré à cette étude (plus de 200 heures) dépasse largement le temps de libération accordé (45 heures). Cependant, nous croyons que le travail avait son importance et qu'il en justifiait la peine. Mais, il ne faudrait pas que notre institution espère trop obtenir du bénévolat, car s'il est la preuve d'un grand enthousiasme, mal reconnu, il devient rapidement source de frustration dégénérant souvent en perte de motivation et d'intérêt.

CHOIX DES SUJETS (ÉTUDIANTS)

Les étudiants de la session automne 88' sont tous des étudiants inscrits en sciences humaines sans mathématiques dont le nom apparaissait sur les listes d'inscription du SRAQ au début du mois de Juin 1988. Trente-quatre noms ont été choisis au hasard (17 gars, 17 filles) .Comme les choix de cours avaient déjà été effectués, une lettre a été expédiée à chacun les avisant de la modification de leur choix de cours et leur en expliquant la raison. Ils pouvaient se prévaloir d'un droit de refus en utilisant le retour du courrier. Quatre se sont prévalus de ce droit et deux ne se sont pas présentés au cours en début de session. Au début du cours, le groupe était composé de 28 étudiants (16 gars, 12 filles).

Ceux de la session hiver 89' sont tous des étudiants inscrits au programme de sciences humaines sans mathématiques qui avaient échoué plus de la moitié de leurs cours à la session précédente (aut. 88') . La sélection des étudiants s'est effectuée à partir d'une rencontre avec leur aide pédagogique individuel sur la base de certains critères motivationnels : ne pas avoir de travail rémunéré occupant plus de 15 heures par semaine, démontrer un intérêt évident pour le cours, vivre une telle situation d'échec pour la première fois. Un groupe de trente étudiants a été ainsi constitué (16 gars, 14 filles).Tous étaient présents au premier cours.

Les étudiants des groupes contrôles ont été choisis au hasard parmi les étudiants répondant aux critères définis (sciences humaines sans mathématiques, première session pour l'aut. 88' et sciences humaines sans mathématiques, art. 33 pour la session hiv. 89'). Ils acceptaient de participer à l'étude sur une base volontaire et de façon anonyme. A l'automne, il y avait 60 étudiants (32 gars, 28 filles). A l'hiver, le groupe contrôle était de 17 étudiants (8 gars, 9 filles).

EVOLUTION DES TRAVAUX ET RESULTATS DES ETUDES

1 - Inventaire des besoins et création de documents adaptés pour le cours Méthodologie de l'apprentissage 360-902.

1.1 - Elaboration d'un questionnaire faisant l'inventaire des besoins des étudiants en matière de difficultés de rendement scolaire.

1.1.1 - Il fut d'abord établi qu'un tel questionnaire devrait couvrir un maximum de thèmes ou de facteurs où les étudiants sont susceptibles d'éprouver des ennuis. A cette fin une étude des recherches faites sur le sujet nous a incité à choisir 17 facteurs que nous avons regroupés sous quatre thèmes:

a) Connaissance de soi :
1 La motivation
2 L'orientation (besoins et attentes)
3 L'affirmation de soi
4 La créativité

b) Les stratégies d'apprentissages:
5 Savoir étudier
6 Ecouter et comprendre
7 Prendre des notes
8 Savoir mémoriser

c) Les comportements de gestion :
9 Gérer son temps
10 Savoir se concentrer
11 Contrôler le stress et l'anxiété
12 Connaître son style d'apprentissage

d) Les perceptions scolaires:
13 Le métier d'étudiant

14 Le cégep milieu de vie
15 La connaissance du système
16 Identifier les ressources
17 Capacités pour réussir (pré-jugés)

1.1.2 - Une étude des questionnaires validés existant nous a permi de découvrir que le questionnaire L.G.3 couvrait déjà huit (8) thèmes. Nous l'avons adopté comme point de départ.

1.1.3 - Un inventaire de toute une série de questionnaires maison créés par des professeurs et des profesionnels non-enseignants pour des fins de diagnostique a été effectué. A partir des données recueillies un autre questionnaire de 60 questions a été élaboré. Ces questions venaient compléter le questionnaire L.G.3 couvrant les 9 thèmes non étudiés par ce dernier.Le questionnaire "inventaire diagnostique partie II" se répond de la même manière que le L.G.3.

N.B. Vous retrouverez en annexe A et B les deux questionnaires et leur feuille réponse.

1.1.4 - Les scores obtenus sont transférés sur une fiche de type profil et donnent une bonne représentation visuelle à l'étudiant des dimensions où il éprouve ou est susceptible d'éprouver plus ou moins de difficultés lors de son passage au GEGEP. Il est à noter que cette fiche peut aussi être utilisée pour tracer le profil de tout le groupe donnant ainsi une bonne idée des forces et des faiblesses pour l'ensemble (inventaire des besoins).

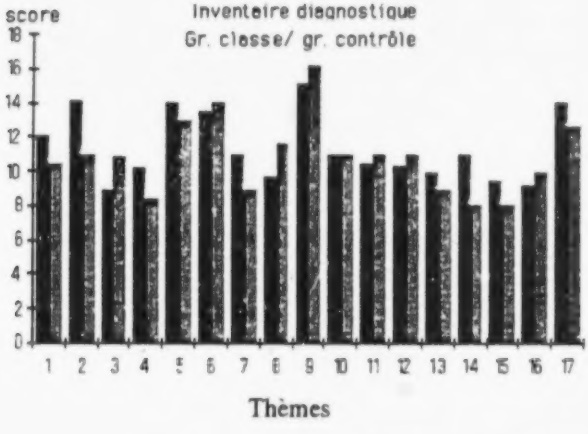
N.B. Vous retrouverez en annexe C la fiche diagnostique servant à tracer le profil et à faire l'analyse des résultats .

1.1.5 - Dans le but de vérifier la valeur de nos échantillons l'inventaire (les deux questionnaires réunis) a été passé à l'automne et à l'hiver à un groupe contrôle.

Les tableaux suivants présentent la liste des scores obtenus par chacun des groupes expérimentaux comparés à leur groupe contrôle.

TABLEAU 1

Comparaison des scores obtenus au questionnaire " Inventaire Diagnostique " à l'automne 1988 entre un groupe contrôle et le groupe d'étudiants choisis pour participer au cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902.



Barres foncées : Groupe exp. aut. 88' (n = 26)
Barres pâles : Groupe Cont. aut. 88' (n = 60)

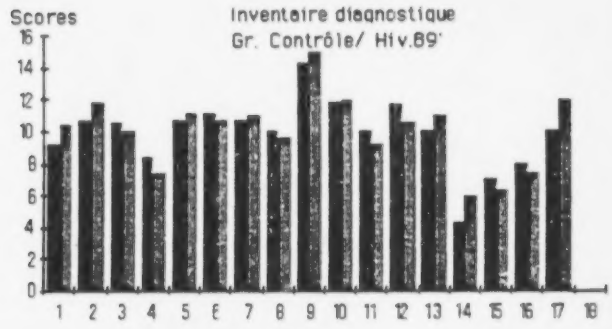
ANALYSE:

1) Il n'existe aucune différence significative entre les deux groupes pour tous les thèmes pris séparément.

2) Les thèmes 2 (orientation), 5 (savoir étudier), 6 (écouter et comprendre), 9 (gérer son temps) et 17 (pré-jugés sur les capacités pour réussir) sans être significativement différents des autres semblent les plus durement atteint et laissent entrevoir des besoins plus importants à ces niveaux pour tous les étudiants inscrits en sciences humaines sans mathématiques qui arrivent en première session.

Tableau 2

Comparaison des scores obtenus au questionnaire " Inventaire Diagnostique " à l'hiver 1989 entre un groupe contrôle et les étudiants inscrits au cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902.



Barres foncées : Gr. Exp. Hiv. 89' (n = 28)
Barres pâles : Gr. Cont. Hiv. 89' (n = 17)

ANALYSE :

1) Il n'existe aucune différence significative entre les deux groupes pour tous les thèmes pris séparément.

2) Le thème 9 (gérer son temps) semble se détacher des autres sans toutefois qu'il y ait une différence statistiquement significative.

Notes interprétatives :

Les données recueillies à cette étape nous laisse croire que nos échantillons ne se distinguent pas de la population d'où ils sont tirées.

Le questionnaire " Inventaire Diagnostique " semble s'avérer un instrument relativement stable après quelques répétitions, c'est-à-dire que les questions ne

paraissent pas porter à interprétation et ainsi créer une fluctuation importante dans les résultats.

1.1.6 - En ce qui concerne cet inventaire les remarques spontannées des étudiants ont été compilées en fonction des avantages et des inconvénients.

Le tableau présente en pourcentage le nombre d'étudiants par groupe qui ont fait cette remarque.

Il est à noter que les remarques ont été faites individuellement par écrit sans échange préalable ni consultation.

Tableau 3

Commentaires et remarques spontannés des étudiants sur les avantages et les inconvénients du questionnaire " Inventaire Diagnostique ".

Avantages:	Aut.88'	Hiv.89'
a) Prise de conscience de ses problèmes.	40%	69%
b) Mieux connaître les points forts et les points faibles à travailler.	28%	34%
c) Permet de corriger l'image que l'on a de soi (connaissance de soi améliorée).	15%	10%
d) Un portrait complet de la situation.	29%	24%
Inconvénients:		
a) Trop long à répondre	24%	35%
b) Répétition agaçante des questions	57%	52%

1.1.7 - Les remarques des personnes ressources ont aussi été notées:

Avantages:

a) Permet d'avoir un portrait du groupe.
b) Permet de connaître les forces et les faiblesse du groupe ce qui entraîne un meilleur choix des thèmes à aborder en classe.
c) Permet de voir l'évolution du groupe entre le début et la fin de la session.

Inconvénients:

a) Le temps consacré à la passation et l'analyse est trop long.
b) Le danger de catégoriser les étudiants est grand et pourrait porter préjudice à certains.

CONCLUSIONS SUR LA CRÉATION DU QUESTIONNAIRE " INVENTAIRE DIAGNOSTIQUE ".

Il ne fait présentement aucun doute dans notre esprit que l'utilisation d'un tel inventaire possède des avantages indéniables autant pour les étudiants que pour les personnes qui doivent intervenir durant le cours. Pour les premiers l'analyse de leur profil leur apporte une meilleure connaissance de soi et leur permet de mieux identifier leurs forces et leurs lacunes source de leurs problèmes de rendement scolaire. Ces observations ne sont pas sans joué un rôle important au niveau de la motivation.Particulièrement pour les étudiants de la session hiver 89' (art. 33) qui avaient un passé d'échecs répétés, la prise de conscience de leurs forces et du degré relatif de leurs lacunes a fait disparaître chez eux le sentiment d'incompétence et a rehaussé considérablement l'image qu'ils avaient d'eux-même.

Pour les intervenants, posséder le profil du groupe et avoir en main les profils individuels permet de mettre en place une séquences de thèmes mieux adaptés et plus efficaces en plus de mieux suivre le cheminement de chaque individu.

1.2 - Création de documents (modules d'apprentissage) adaptés pour le cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902.

Le principe directeur à la base de la création de ces modules implique que chacun des documents doit couvrir les trois (3) dimensions suivantes de l'apprentissage:

a) Un volet information : Notions théoriques assorties d'exemples pertinents.

b) Un volet intégration : Questionnaires qui permettent à l'étudiant de bien constater et comprendre sa situation concernant le thème abordé.

c) Un volet pratique : Une nomenclature de moyens efficaces pour surmonter les difficultés avec leurs consignes d'utilisation (comment les mettre en place et les utiliser efficacement).

1.2.1 - Actuellement plus de onze (11) modules ont été complétés et expérimentés en classe. Un douzième est présentement en rédaction et les autres pourront suivre dans le futur . Vous retrouverez ces documents en annexe D.

1.2.2 - Suite à leur expérimentation avec les deux groupes des retouches et parfois un remodelage du document devra être fait. Des notes en ce sens ont été prises et sont concervées à cette fin dans la perspective que le cours puisse encore être offert à l'automne 1989.

1.2.3 - Les commentaires des étudiants qui ont utilisé ces documents ont été compilés. Il est à noter qu'aucun commentaire négatif n'a été fait. Pour le tableau qui suit, afin d'éviter une trop grande lourdeur au rapport, seulement les commentaires qui recueillaient plus de 20% des gens sont mentionnées. La liste totale en comprend plus d'une vingtaine (23).

Tableau 4

Commentaires sur les documents " modules "

	Aut. 88'	Hiv.89'
1- On devrait les distribuer à tous les étudiants.	57%	62%
2- Ces documents devraient être donnés à tous les étudiants qui arrivent en première session au cégep.	68%	66%
3- Enfin, on nous présente des trucs faciles à faire et qui fonctionnent.	57%	87%
4- Les questionnaires des modules m'obligent à me regarder en face.	34%	54%
5- Ce qui est intéressant avec ces documents c'est qu'on peut les garder et y référer au besoin.	28%	45%
6- Des informations et de la théorie facile à comprendre.	34%	23%

Note: Plus de 16 documents ont été distribués en dehors du cadre du cours à la demande d'étudiants qui après avoir pris connaissance de leur existence désiraient en profiter

CONCLUSIONS SUR LA CRÉATION DE DOCUMENT D'APPRENTISSAGE

Les réflexions et commentaires faits par les étudiants nous laissent croire que de tels documents sont des outils précieux et pratiques. Ils forcent l'étudiant à appliquer sur lui-même les informations apprises (connaissance de soi) . De plus, la plupart disent les garder pour s'y référer ultérieurement lorsqu'ils en sentiront le besoin. Nous croyons suite à ces remarques que leur pertinence ne fait plus aucun doute.

2 - Expérimentation de moyens d'intervention pédagogiques

Dans cette partie de notre étude, quatre (4) moyens d'intervention ont particulièrement retenu notre attention : l'approche modulaire, le travail en petits groupes, la participation active en classe de personnes ressources, le travail personnel de type " contrat ".

2.1 - L'approche modulaire (thématique).

Après avoir effectué l'inventaire diagnostique au début de la session, en collaboration avec les étudiants et les personnes ressources, une séquence de thèmes auxquels correspondent les documents de type module est établie. Chacun des thèmes est vu séparément l'un après l'autre. La condition pour aborder un nouveau thème est que toutes les difficultés apportées par un

thème donné soient surmontées par l'ensemble du groupe. Si ce n'est pas le cas, nous devons poursuivre ou reprendre les informations et les échanges sur les éléments qui posent problème.

RÉSULTATS :

Les commentaires des étudiants ont été recueillis pour une partie de la même façon que pour les tableaux de commentaires précédents, et pour une autre partie par un questionnaire plus systématique d'évaluation de la session (annexe E).

Tableau 5

Commentaires sur l'approche modulaire

	Aut.88'	Hiv.89'
1- On sait plus où on va (progression dans le cours).	25%	43%
2- C'est très sécurisant car on sait que le cours suivra notre rythme d'apprentissage.	45%	34%
3- C'est comme un plan de cours facile à suivre.	45%	26%
4- Si on ne comprend pas quelque chose, on sait qu'il est facile d'y revenir la semaine suivante.	76%	56%

Tableau 6

Questionnaire " Évaluation de la session "

N.B. Contrairement aux tableaux précédents où les remarques enregistrées étaient celles qui sont venues spontanément, dans ce tableau un questionnaire a été distribué aux étudiants. Tous les étudiants devaient répondre de façon anonyme à toutes les questions. Les pourcentage indiquent un taux de satisfaction tel qu'exprimé par tous les étudiants de chacun des groupes.

Questions	Aut.88'	Hiv.89"
II-5 - Façon d'exposer la matière	95%	100%
II-7 - Cohérence entre les travaux...et le contenu du cours	85%	100%
II-8 - Implication des étudiants dans l'organisation du cours...	100%	100%
III-1 - Le matériel didactique a favorisé la compréhension...	85%	98%
III-2 - Le matériel didactique illustrait bien le contenu...	95%	100%
III-3 - La formule proposée favorise l'atteinte des objectifs...	100%	100%

CONCLUSION SUR L'APPROCHE MODULAIRE

Les remarques, commentaires et évaluations faites par les étudiants des deux sessions nous démontrent clairement leur grande satisfaction quand à ce mode d'intervention pédagogique. En effet, nous pouvons retenir en accord avec les personnes ressources que l'approche modulaire permet d'établir une programmation claire et cohérente où les étudiants peuvent jouer un rôle actif (établir en collaboration la séquence à suivre). Une telle participation des étudiants ne peut

qu'avoir des effets bénéfiques sur la compréhension des objectifs du cours et de chacun des modules en plus d'apporter un élément motivationnel supplémentaire non négligeable.

Il faut ajouter que le processus d'apprentissage choisi visant à assurer une bonne compréhension des informations d'un module avant d'aborder celles du suivant crée un climat de sécurité indéniable chez des étudiants (particulièrement ceux de la session hiver 89') qui ont l'habitude de voir défiler des sommes d'informations sans trop les comprendre.

2.2 - Le travail en petit groupe

Suite à l'analyse de l'inventaire diagnostique les étudiants sont regroupés en petits groupes de travail de huit (8) à dix (10) personnes en fonction des principales difficultés rencontrées par chacun. Par exemple, ceux qui éprouvent des problèmes motivationnels de façon plus marquée sont regroupés....Une telle procédure s'appuit sur la capacité de fonctionner de façon autonome des étudiants. Il est en effet impensable de croire que le professeur ou les personnes ressources puissent être présents simultanément dans tous les groupes. Une fois la théorie, les explications et les consignes bien expliquées chaque groupe se doit d'assumer du moins en partie sa démarche d'apprentissage.

RÉSULTATS:

1 - A la session automne 88' (groupe à leur première session au cégep)

Observations:

a) Incapacité de se prendre en main pour débuter le travail. La présence du professeur ou d'une personne ressource est nécessaire pour commander le début du travail.

b) Incapacité de se donner des règles de fonctionnement. Si le professeur ou la personne ressource ne commande pas le retour au travail après une pause, le cours sera considéré comme terminé.

c) A deux reprise l'absence d'un adulte responsable dans un petit groupe a eu pour conséquences que le cours a fait place au chamaillage (démonstration de judo, partie de bras- de-fer, fabrication de boules de papier pour fin de bataille, etc...).

d) Il est arrivé aussi à trois reprise qu'après le départ de la personne ressource, même si des consignes claires avaient été fournies pour poursuivre le travail, que groupe quitte la salle et considère le cours comme terminé.

e) Si une personne ressource n'est par présente pour animer et diriger le travail rien ne se fait.

f) Pour être ne mesure de fonctionner avec efficacité nous avons dû regrouper les étudiants en deux équipes et assurer la présence permanente d'une personne ressource pour chacune jusqu'à la fin de la session.

2 - A la session hiver 89'(étudiants, article 33)

Observations:

a) Deux tentatives ont été effectuées en début de session. Les étudiants étaient regroupés en deux équipes. Les résultats ont été similaires à ceux de la première session (abandon du cours, faire des choses hors contexte et hors propos, etc...)

b) La présence d'une personne ressource est essentielle pour assurer le fonctionnement d'une équipe même si la démarche a été bien expliquée et semble bien comprise par tous.

c) Jusqu'au douzième (12) cours les étudiants ne font que réagir aux interventions dirigées et aux provocations des personnes ressources (questions, commentaires remarques demandés explicitement à une personne en particulier).

d) Au début du cours ce sont des étudiants très peu expressifs. Ils ne savent pas pourquoi ni comment intervenir en classe.Ces éléments doivent être intégrés à leur apprentissage.

3 - Commentaires des étudiants

La satisfaction enregistrée concernant le travail d'équipe est en fonction de la grille " évaluation de la session " qui a été complétée par tous les étudiants au terme du cours.

Tableau 7

Satisfaction concernant le travail en équipe

Questions	Aut.88'	Hiv.89'
II-9 - Les animateurs étaient à l'aise dans l'approche...	88%	98%
II-10 - Les échanges rendaient le cours plus intéressant.	100%	100%
II-12 - Les participants pouvaient s'exprimer facilement.	100%	100%
II-13 - Le climat était favorable à l'apprentissage.	75%	86%

CONCLUSIONS SUR LE TRAVAIL EN PETIT GROUPE

Si le travail en petit groupe reçoit un accueil très favorable de la part des étudiants à cause du climat que cette formule pédagogique engendre et des échanges qu'elle favorise, il est très difficile de croire qu'il soit possible de fonctionner de cette façon avec la clientèle expérimentée sans y affecter les ressources humaines suffisantes. Les ressources dont il est ici question sont relativement facile à évaluer : une personne ressource responsable en permanence par petit groupe de travail.

Nous devons constater que ces étudiants n'ont pas encore pris charge de leur démarche de formation. Leur présenter un mode de fonctionnement où l'autonomie tient une place importante est au-dessus de leur capacité du moins au début du cours. Il faut considéré cette dimension comme un apprentissage à faire pendant le cours et non comme un acquis sur lequel peut s'appuyer une démarche d'apprentissage.

2.3 - L'intervention et la participation de personnes ressources.

Tout au long des deux sessions, des personnes ressources avaient été invitées à participer activement au cours. Certaines à cause de leurs compétences particulières (ex. Conseiller en orientation , Aide pédagogique, etc...) assumaient la présentation d'un module donné, d'autres (surtout des professeurs) assuraient l'animation des groupes de travail.

RÉSULTATS:

Les résultats compilés se rapportent au questionnaire " Evaluation de la session "

Tableau 8

Commentaires et remarques concernant la participation de personnes ressources en classe.

Questions	Aut.88'	hiv.89'
II-5 - On a su tenir compte des difficultés de chacun.	80%	90%
II-6 - Les personnes répondaient aux questions.	90%	90%
IV-2 - La performance des animateurs.	90%	100%

N.B. Les étudiants des deux sessions ont fait une demande à l'effet d'éviter un trop grand va-et-vient des personnes ressources. Ils sont d'accord pour en avoir à la condition que leur participation s'inscrive dans une démarche relativement stable (présence assurée et fréquente, toujours les mêmes).

CONCLUSIONS SUR LA PARTICIPATION DE PERSONNES RESSOURCES

Les personnes ressources qui sont intervenues directement en classe ont généralement été bien perçues car elles permettaient d'offrir un service de meilleure qualité aux étudiants sur certains aspects particuliers du cours. Nous devons cependant constater que leurs interventions doivent se faire en assurant une certaine stabilité. Les étudiants se désorganisent rapidement si les changements d'intervenant sont fréquents.

Nous avons aussi observé que si la personne ressource prend beaucoup d'importance et que les tâches qu'elle accomplit la substitue au professeur ne serait-ce que temporairement, les étudiants réclament rapidement pour elle un statut de professeur et exigent qu'elle assure une présence constante.

2.4 - Implantation d'un travail de type " contrat ".

A chaque semaine avant de quitter la salle de cours, tous les étudiants devaient s'engager par écrit à tenter d'appliquer les connaissances (informations, trucs, etc...) acquises durant le cours. Ils devaient écrire sur quels éléments porterait leur tentative, durant quelle activité et comment ils entendaient s'y prendre pour réussir (contrat). La semaine suivante chacun devait en début de cours faire état de la réussite ou de l'échec de son contrat. Il devait aussi en produire une analyse écrite. L'objectif premier d'une telle initiative était de forcer le transfert des apprentissages dans des activités scolaires autres que celles du cours " Méthodologie de l'apprentissage ".

RÉSULTATS:

Les observations ont été recueillie de deux manière différentes: Les remarques spontannées lors de l'évaluation finale et les résultats du questionnaire " Évaluation de la session "

Tableau 9

Remarques spontannées	Aut.88'	Hiv.89'
a) Ca m'obligeait à appliquer mes connaissances.	75%	90%
b) C'est à cause du contrat que j'ai pu voir que les trucs fonctionnaient réellement.	55%	68%
c) Sans le contrat, je n'aurais pas tenter les expériences que j'ai faites.	70%	55%
d) Les contrats, c'est forçant, mais c'est payant.	65%	55%
e) C'est plus intéressant que de faire des exercices en classe.	57%	85%
f) Grâce au contrat, on peut voir ce dont on est capable de faire.	45%	57%

Tableau 10

Questionnaire " Evaluation de la session "

Questions	Aut.88'	Hiv.89'
II-7 - Cohérence entre les travaux et le contenu	90%	100%
II-13 - Les travaux touchaient des points importants	90%	100%

CONCLUSIONS SUR LE TRAVAIL DE TYPE " CONTRAT "

La formule "contrat " peut être qualifiée de "trouvaille" pour ce type de cours. Si on s'en tient aux commentaires des étudiants non seulement assure-t-elle une cohérence avec les autres éléments du cours, mais elle permet un contrôle aisé et semble des plus pertinente pour la clientèle qui fréquente le cours. En effet, par définition ce type de travail force l'application des connaissances acquises en classe dans le vécu scolaire quotidien . Ceci permet donc de faire le passage du théorique au pratique au niveau de la réalité et par les succès obtenus apporte de l'eau au moulin du cycle de la motivation .

3 - Clientèle susceptible de profiter le plus du cours " Méthodologie de l'apprentissage " 360-902.

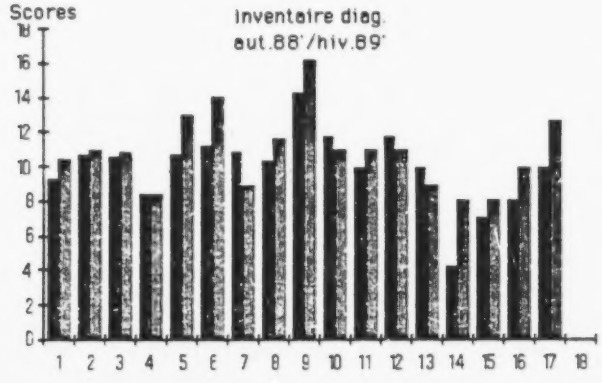
Pour effectuer une telle analyse, nous avons retenu sept (7) séries d'éléments :

- Degré des difficultés enregistrées au début de la session.
- Le déroulement comparatif de la prestation du cours.
- Les remarques de chacun des groupes sur la pertinence du cours.
- Les remarques de chacun des groupes sur l'efficacité perçue du cours.
- Evaluation globale de la session par les deux groupes.
- L'évolution résultats au questionnaire " Inventaire diagnostique ".
- Une comparaison des motifs d'abandon.

3.1 - Degré des difficultés enregistrées en début de session

Il s'agit ici d'une comparaison des deux clientèles en terme de difficultés telles que diagnostiquées par le questionnaire " Inventaire diagnostique ".

Tableau 11



Thèmes

Barres foncées : Aut. 88' (étudiants de 1ère session)
Barres pâles : Hiv. 89' (étudiants article 33)

Analyse :

Il est surprenant de constater dans ce tableau la très grande similitude entre les deux groupes. Les difficultés apparaissent aux mêmes dimensions. Particulièrement

celles concernant l'étude (5), l'écoute (6) et au-delà de toutes les autres les problèmes de gestion d'horaire (9).

Nous avons été aussi surpris de constater de tels résultats pour les étudiants de la session hiver 89' étant donné que ces étudiants avaient déjà derrière eux au moins une session de complétée au cégep et pour plusieurs trois (3) sessions. Ce serait donc dire que ces derniers n'auraient fait aucun apprentissage concernant les outils à développer pour mieux réussir leurs études. Au contraire, dans certains cas, il y aurait eu détérioration (savoir étudier, savoir écouter, gestion d'horaire, pré-jugés).Nous croyons que ces résultats sont probablement le fait d'une perception plus éclairée de leurs difficultés à ces niveau.

Les deux clientèles se situant à des niveaux similaires, il nous est permit de penser que les mauvaises habitudes de travail seront plus difficile à déloger chez les étudiants de la session Hiver 89' à cause de leur enracinement.

3.2 - Déroulement comparatif de la prestation du cours

Nous désirons ici vous présenté chronologiquement et en parallèle les principales étapes et modifications qui ont dû être apportées au cours pour répondre aux besoins des étudiants des deux groupes.

Tableau 12

Semaines	Aut. 88'	Hiv. 89'
1	Présentation du cours et diagnostique.	Présentation du cours et diagnostique.
2	Formation de trois équipes de travail. Etablissement de la programmation. Début des modules: Equipe A : Motivation Equipe B : Savoir étudier Equipe C : Gérer son temps	Formation de deux équipes de travail. Etablissement de la programmation. Début des modules.
3	Poursuite des modules: Equipe A : Motivation Equipe B : Ecouter et comprendre Equipe C : Gérer son temps	Aucun contrat de respecté. Aucun effort apparent , motivation très faible, discussions avec les étudiants. Mise à jour d'un problème sévère au niveau de l'orientation. Réorientation de la démarche: Début d'un processus d'orientation.
4	Poursuite des modules: Equipe A: Orientation Equipe B : Ecouter et comprendre Equipe C : Gérer son temps	Processus d'orientation avec la conseillère en orientation pour tout le groupe.
5	Poursuite des modules:	Poursuite du processus d'orientation.

	Equipe A : Orientation Equipe B : Prendre des notes Equipe C : La concentration	
6	Poursuite des modules: Equipe A : Quitte le cours Equipe B : Mémoriser Equipe C : Stress et anxiété	Processus d'orientation.
7	Poursuite des modules Equipe A : Affirmation de soi Equipe B : Aucun travail valable Equipe C : Stress et anxiété	Processus d'orientation : fin et bilan Nouvelle programmation (14 étudiants abandonnent)
8	Bilan	Relâche
9	Relâche	Début de la nouvelle séquence : La concentration Travail en un seul groupe.
10	Formation de deux équipes de travail et reprise des modules: Equipe A : Savoir Etudier Equipe B : Gérer son temps	Suite de la séquence : Ecouter et comprendre.
11	Suite des modules: Equipe A : Ecouter et comprendre Equipe B : Gérer son temps	Suite des modules: Ecouter et comprendre.
12	Suite des modules: Equipe A : Prendre des notes Equipe B : Styles d'apprentissage	Suite des modules: Prendre des notes
13	Suite des modules: Equipe A : Motivations	Suite des modules: Savoir étudier
14	Suite des modules: Equipe A : Affirmation de soi	Suite des modules: Stress et anxiété
15	Bilan Inventaire diagnostique Commentaires et remarques	Bilan Inventaire diagnostique Commentaires et remarques

Analyse:

Bien que la démarche des deux cours soit en plusieurs point semblable, nous pouvons constater que la prestation prévue pour le groupe de la session hiver 89' (étudiants article 33) a été fortement perturbée à la troisième semaine à cause d'une baisse fort marquée de la motivation. Ce phénomène nous semble attribuable au fait que la motivation dont faisaient preuve ces étudiants au début de la session était en grande partie liée à des éléments motivationnels externes (peur d'être renvoyé du cégep en cas d'échec, menaces des parents, etc...) et à une perception faussée de la

réalité (durant cette session tout va s'arranger, je vais être motivé, etc...). Aussitôt que la pression extérieure a diminuée et que la réalité (effort à faire pour se motiver) est réapparue, leur pseudo-motivation s'est volatilisée.

Un gros effort a été fait afin de les aider à mieux définir les raisons pour lesquelles ils désiraient fréquenter le cégep. Ce processus d'orientation qui initialement devait occuper environ deux cours en a pris cinq (5), c'est-à-dire plus du tiers du cours. Et, a notre avis, il était nécessaire de procéder ainsi avant d'entreprendre la démarche d'apprentissage d'un cours " apprendre à apprendre ". Avant de s'outiller pour travailler, il faut savoir si le travail en question nous intéresse et pourquoi on le fait.

Nous sommes donc forcer de constater que les deux clientèles ont des besoins bien différents et de ce fait exigent des démarches différentes du moins au point de départ.

3.3 - La pertinence du cours telle que perçue par les étudiants.

Nous tentons ici de comparer les remarques et commentaires spontannés des étudiants sur les utilités d'un tel cours les plus importantes pour eux.

Tableau 13

La pertinence

Commentaires	Aut.88'	Hiv.89'
1 - Augmente la prise de conscience de mes problèmes.	20%	35%
2 - Je me suis fais des amis.	100%	40%
3 - Je connais mieux le fonctionnement du cégep.	18%	15%
4 - Je me connais mieux.	50%	75%
5 - Je sais davantage où je vais dans la vie.	10%	85%
6 - Je sais maintenant quoi faire, mais je ne le fais pas.	70%	10%
7 - Je sais qui aller voir si j'ai des problèmes.	40%	70%

Analyse:

Il nous semble clair ici que les étudiants du cours de la deuxième session aient profité davantage de ce cours sur le plan personnel. Et, il est remarquable de constater que pour les étudiants de la session automne 88' le commentaire " Je me suis fais des amis " ait été mentionné par tous (sans consultation) . Il est donc dire que cette dimension possède une importance capitale pour eux.Ils ont profité davantage du cours au niveau des contacts interpersonnels.

Il est aussi intéressant de voir que pour les étudiants de l'automne 88', même s'ils affirment posséder des connaissances et des outils pour mieux étudier, ils ne les

utilisent pas. Probablement que leur vécu scolaire au cégep étant inexistant pour la plupart et aussi parce qu'ils ignorent les enjeux du succès scolaire de ce niveau d'éducation, ils ne voient pas la nécessité d'utiliser ces connaissances et ces outils. S'en serviront-ils plus tard comme ils le disent ?

Il apparaît d'après ce tableau que les étudiants de la session hiver 89' utilisent immédiatement les informations qui leur sont données alors que ceux de l'automne 88' disent qu'ils le feront plus tard, à une autre session si le besoin s'en fait sentir.

3.4 - L'efficacité telle que perçue par les étudiants

Les remarques et commentaires spontannés des étudiants ont été compilés en fonction du nombre d'individus par groupe dont l'écrit allait dans le même sens.

Tableau 14

L'EFFICACITE

Commentaires	Aut.88'	Hiv.89'
1 - J'aime plus mes études.	30%	45%
2 - J'ai appris de très bons trucs.	20%	45%
3 - J'ai de meilleurs résultats scolaires.	65%	75%
4 - J'ai davantage confiance en moi.	55%	25%
5 - Je comprend mieux mes cours.	45%	65%
6 - Je suis plus motivé.	50%	60%
7 - Je gère mieux mon temps.	65%	10%
8 - Je suis plus détendu lors des examens.	50%	40%
9 - J'ai une meilleure concentration.	30%	60%
10 - Je pose plus de questions en classe.	30%	60%
11 - Je prend de meilleures notes.	30%	40%
12 - Je sais maintenant où je veux aller (carrière).	20%	70%
13 - Maintenant, j'ai vraiment le goût d'étudier.	20%	65%
14 - Les études ne me font plus peur.	10%	45%
15 - Je connais plus mes limites (besoins et aptitudes).	15%	35%

Analyse:

Ce tableau de commentaires nous laisse entrevoir encore une fois que le cours semble avoir profiter davantage aux étudiants de la session hiver 89' (article 33). En faisant ressortir les dimensions où le progrès paraît le plus ,les étudiants des deux groupes affirment obtenir de meilleurs résultats scolaires, être plus motivés, mieux comprendre leurs cours, être plus détendus lors des examens, mieux se concentrer et participer plus activement à leurs cours.

Par contre, il arrive qu'un groupe affirme tirer un plus grand profit que l'autre pour certaines dimensions. Pour ceux de l'automne 88' la confiance en soi et la gestion du temps sont des dimensions où le progrès est nettement supérieur à ceux de l'hiver 89'. Pour ces derniers, apprendre des truc, mieux se concentrer, avoir un plan de carrière plus précis et avoir repris goût aux études sont les dimensions où l'amélioration se distingue davantage du groupe de l'automne 88'.

3.5 - Evaluation globale de la session

Le tableau suivant présente la compilation des scores moyens enregistrés au questionnaire " Evaluation de la session " pour la partie évaluation globale de la session.

Tableau 15

EVALUATION GLOBALE

Questions	Aut.88'	Hiv.89'
IV- 1 - Intérêt à la matière.	80%	90%
IV - 3 - Pertinence par rapport au travail (études).	92%	100%
IV - 4 - Le contenu est utilisable.	90%	100%
IV - 5 - Intérêt au départ pour le cours.	10%	20%
IV - 6 - J'ai beaucoup appris à cette session.	85%	100%
IV - 7 - Le cours a répondu à mes attentes.	87%	100%
IV - 8 - Je recommanderais le cours à d'autres.	90%	100%

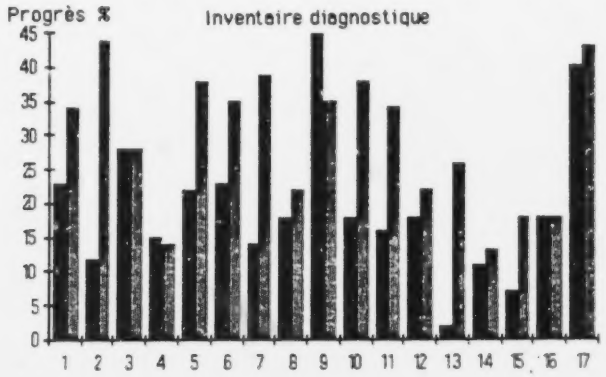
Analyse:

Nous pouvons constater que si l'intérêt au début du cours était passablement faible tous affirment en avoir tirer un large profit et davantage ceux de la session Hiver 89'.

3.6 - Tableau comparatif des améliorations obtenus au questionnaire "Inventaire diagnostique " rempli au début et au terme du cours.

Nous désirons ici comparer les deux groupes en fonction des améliorations telles que mesurées par le questionnaire " Inventaire diagnostique " completé avant et après le cours par chaque étudiant des deux groupes.

Tableau 16



Thèmes

Barres foncées : aut.88' (étudiants de première session)
Barres pâles : Hiv.89'(étudiants, article 33)

Analyse :

Ce tableau nous démontre clairement que même si les deux groupes ont fait des progrès, ceux de la session hiver 89' devance à ce niveau ceux de la session automne 88'. L'amélioration pour le groupe de la session hiver 89' est en moyenne 10% supérieure à celle du groupe automne 88'.

Ces données viennent confirmer toutes celles qui précèdent . La seule dimension où les étudiants de première session (aut. 88') devancent en terme de progrès ceux de la deuxième session (hiver 89') est celle de la gestion du temps.

C'est aussi sur ce tableau que l'on peut constater la remarquable efficacité d'un tel cours. En effet, nous constatons que les dimensions où le progrès s'avère très faible et parfois presqu'inexistant sont les dimensions qui ne faisaient pas partie de la séquence des thèmes choisis et abordés en classe:

Automne 88" :-	Orientation	12%
	- Créativité	15%
	- Le métier d'étudiant	2%
	- Connaitre le système	7%

Hiver 89':	- Affirmation de soi	28%
	- Créativité	14%
	- Mémoriser	22%
	- Style d'apprentissage	22%
	- Le métier d'étudiant	26%
	- Le cégep milieu de vie	13%
	- Connaître le système	18%
	- Les ressources	18%

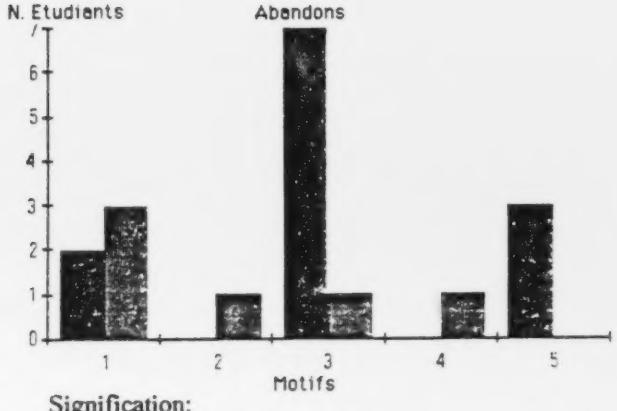
Il est aussi intéressant de constater que même si ces thèmes n'ont pas été abordés directement en classe, ils s'améliorent eux aussi . Ceci nous laisse croire comme l'affirment plusieurs recherches que toutes ces dimensions de l'apprentissage étudiant sont reliées entre elles et s'influencent mutuellement. La dimensions qui nous apparaît la plus sensible à ce niveau est celle des préjugés concernant les capacités nécessaires pour réussir. On peut observer sur le graphique que cette dimension connaît une progression très nette par rapport au début du cours et ce pour les deux groupes, même si elle n'a pas fait l'objet d'interventions particulières à un cours donné.

3.7 - Tableau comparatif des abandons

Nous avons ici compilé le nombre d'abandon du cours pour chacun des groupes en fonction des motifs qui nous ont été fournis pour justifier cette action.

Tableau 17

LES MOTIFS D'ABANDON



Signification:

1- Motivation trop faible.
2- Sentiment d'incapacité.
3- Réorientation des études (retour au secondaire ou inscription à une école privée offrant une formation pour un métier).
4- Priorité donnée aux autres cours.
5- Vers le marché du travail.

Barres foncées : Hiv. 89' (étudiants, article 33)
Barres pâles : Aut. 88' (étudiants première session)

Analyse:

La différence observé dans ce tableau est très importante. Il est vrai que le processus d'orientation implanté lors de la deuxième session (Hiv.89') a certainement eu un effet sur ces résultats. Il n'en demeure pas moins que les étudiants de l'automne 88' abandonnent davantage pour des raisons de motivation alors que ceux de l'hiver 89' le font pour des raisons de réorientation (études et marché du travail).

CONCLUSIONS:

Les différentes analyses effectuées sur les données recueillies dans le but de déterminer quelle serait la clientèle susceptible de profiter le plus d'un cours " Méthodologie de l'apprentissage " nous indiquent que ce sont ceux de l'hiver 89" (article 33) qui paraissent en tirer le meilleur profit.

Cependant, une telle affirmation demande à être nuancée. En effet, il faut tenir compte que la démarche pour ce dernier groupe fut passablement différente à savoir qu'une grande partie du cours fut consacrée à un processus d'orientation ce qui nous éloigne passablement d'un cours où on venait " apprendre à apprendre " . Le cours de la première session (aut.88') correspondait davantage à la définition du cours tel que projeté. De plus, le fait qu'après le processus d'orientation près de la moitié du groupe ait abandonné le cours nous laisse songeurs. Malgré le succès de la démarche, il n'en demeure pas moins que le groupe fut plutôt restreint (une quinzaine) et que d'autres étudiants auraient pu en profiter. En fait, la question que nous nous posons ici est la suivante: les étudiants article 33 ne devraient-ils pas être engagés ou avoir complété un processus d'orientation (sous forme individuelle ou d'atelier) avant d'être admissibles à un tel cours?

Il apparaît aussi clairement que les étudiants article 33 de la deuxième session, une fois orientés et par conséquent plus motivés, sont plus à même de tirer un profit immédiat des enseignements du cours. Le transfert des connaissances s'effectue presqu'immédiatement car ils sentent l'urgence d'intervenir. Cependant, si on se fie à la recherche effectuée au collège de Chicoutimi où le cours fut donnée à des étudiants de première session, c'est en troisième session que les enseignement semblent porter fruit. Il nous faut donc croire les étudiants de ce groupe quand ils nous disent qu'ils ont appris et qu'ils se serviront de leurs connaissances lorsque le besoin s'en fera sentir. Il faut cependant avouer qu'enseigner dans un tel contexte est une expérience pénible à vivre et non souhaitable au niveau de la motivation des personnes ressources impliquées. Vouloir outiller des gens qui n'en sentent pas le besoin demande une somme d'énergie considérable qui pourrait être utilisée nous croyons à de meilleures fins.

Nous croyons que les analyses précitées nous indiquent qu'il faille poursuivre les recherches avec d'autres clientèles; par exemple avec des étudiants qui auraient un vécu de quelques échecs lors de sessions précédentes sans pour autant être des étudiants dont la motivation est très faible (article 33).

RECOMMANDATIONS

Dans cette partie de notre études, nous désirons tracer un bref bilan des réalisations effectuées au cours de l'année 88'-89' sur chacune des dimensions pour y ajouter nos recommandations pour l'année à venir.

1 - Questionnaire " Inventaire diagnostique " concernant les besoins des étudiants.

Nous recommandons au collège que le travail amorcé soit poursuivi. Il s'agit de créer un instrument qui fasse un inventaire le plus complet possible des dimensions où un étudiant est susceptible d'éprouver des difficultés. Il existe plusieurs questionnaires utilisés à des fins de diagnostique dans le réseau. Cependant, tous sauf exception ne couvrent que certaines dimensions de telle sorte que nous n'avons jamais une vue complète du vécu de l'étudiant en matière de difficulté de rendement scolaire. A titre d'exemple le questionnaire L.G.3 ne couvre que huit (8) dimensions au sens où nous les avons présentées au début de notre étude.

Dans un premier temps, il s'agirait de bien vérifier si un tel inventaire n'existe pas dans notre réseau et surtout si aucune recherche n'est entreprise dans le but d'en produire un. Ensuite, il s'agirait de mettre au point et de valider l'instrument. Nos observations nous amènent à y ajouter les conditions de réalisation suivantes: il doit être bref (maximum 60 minutes pour la passation), il doit se calculer et s'analyser aisément, idéalement par la personne même qui le complète, il doit donner lieu à un profil individuel et si possible à un profil de groupe.

Ressources estimées : libération équivalente à un temps plein année.

2 - Création de documents de type modules pour chacune des dimensions présentées.

Bien qu'il existe dans le réseau toute une série de documents similaires aucun ne couvre autant de dimensions et très peu s'intéressent aux trois niveaux mentionnés : information, moyens et intégration. Nous recommandons au collège étant donnée la très grande pertinence de tels documents que le travail de rédaction et de mise à jour de ces document soit complété. Ces documents pourraient être imprimées à de multiples exemplaires pour être distribués aux professeurs et aux étudiants ou encore possiblement vendus. Peu importe le moyen choisi, nous croyons que ces documents doivent mis à la disposition du personnel enseignant et des étudiants le plus rapidement possible. Le besoin est plus qu'évident.

Ressources estimées : équivalent en libération de trois (3) heures d'enseignement par semaine pour un an (deux sessions).

3 - L'approche modulaire comme mode d'intervention pédagogique

Nous ne pouvons qu'encourager l'utilisation d'une telle approche pour le cours "Méthodologie de l'apprentissage ". Nous recommandons aux services pédagogiques du collège d'insister fortement auprès des enseignants qui devront dispenser ce cours pour qu'ils utilisent une telle approche dans leurs interventions auprès des étudiants.

4 - Utilisation des petits groupes de travail

Nos observations nous amènent à recommander aux services pédagogiques de bien aviser les enseignants qui devront dispenser le cours " Méthodologie de l'apprentissage " d'être très prudents dans l'utilisation de ce moyen pédagogique. Cependant, à cause des avantages certains de cette méthode de travail observés dans cette étude nous recommandons aux services pédagogiques de favoriser l'application de cette dernière en constituant de petits groupes classe au moment de la formation des groupes (maximum 30 étudiants) .

5) Implication de personnes ressources

La participation de ces personnes se faisant strictement sur une base volontaire et en surplus de tâche rend très aléatoire la planification d'activités où elles sont impliquées.

Nous recommandons donc au collège de libérer pour la durée du cours (3 heures semaine) un professionnel non-enseignant (Conseiller d'orientation, Aide pédagogique individuel, Psychologue...selon les besoins du cours) de sa tâche habituelle. Cette personne pourrait être différente d'un cours à l'autre.

Pour les mêmes raisons, la participation d'enseignants de diverses disciplines doit être remise en question. Nous recommandons au collège d'étudier la possibilité d'offrir une certaine forme de compensation ; par exemple possibilité pour ces professeurs de suppléance dans ses cours pour des motifs d'activités professionnelles (participation au cours "Méthodologie de l'apprentissage ").

6) Le travail de type " contrat " comme mode d'apprentissage

Cette forme de travail s'étant avérée particulièrement efficace, nous recommandons aux services pédagogiques du collège d'insister fortement auprès des enseignants qui devront dispenser le cours pour que cette forme d'apprentissage soit maintenue.

7) Clientèle à privilégier pour le cours " Méthodologie de l'apprentissage ".

Tenant compte des informations recueillies ici nous recommandons au collège:

7.1 - De poursuivre l'expérimentation avec d'autres clientèles:

- Etudiants de première session inscrits au cours volontairement et non choisis au hasard (sciences humaines sans mathématiques et autres programmes)
- Etudiants de première session sélectionnés à partir des éléments prédicteurs d'échecs et possédant un niveau de motivation suffisamment élevé (test).

(Les plus susceptibles d'éprouver des difficultés)
- Etudiants de deuxième et troisième session ayant vécu des échecs sans être classés " article 33 ".

Ressources estimée: libération équivalente à 3 heures d'enseignement par semaine pour chaque
(7.1) expérimentation avec un nouveau groupe.

7.2 - De compléter les données sur les groupes expérimentés au cours de l'année 88'-89'

- Effectuer les études comparées des résultats scolaires tels qu'apparaissant aux dossiers des étudiants des groupes expérimentaux et de groupes contrôles pour les sessions aut.88', hiv.89'.

7.3 - Suivre l'évolution des groupes expérimentaux et contrôles de l'année 88'-89' au cours des deux sessions de l'année 89'-90' (intégration des apprentissages et dossiers scolaires).

Ressources estimées : libération équivalente à trois heures (3) d'enseignement par semaine
(7.2 et 7.3) pour chacune des deux sessions (aut.89'-hiv.90').

ANNEXE A _ B _ C

INVENTAIRE DIAGNOSTIQUE

Questionnaire portant sur les facteurs à l'origine des difficultées de rendement scolaire, facteurs sous le contrôle de l'étudiant.

NOTE: Ce questionnaire et son interprétation ne peuvent en aucun cas être utilisés par d'autres personnes ou institutions sans le consentement explicite de l'individu concerné.

Prof. responsable : Mario Moisan

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Education
Direction générale
de l'enseignement collégial

Questionnaire L.G.3

D I R E C T I V E S

Le Questionnaire L.G. 3 devrait te permettre de te situer par rapport à une foule de difficultés qui peuvent être ressenties par des étudiants et des étudiantes de niveau collégial.

Chaque énoncé du questionnaire exprime une difficulté possible. Il peut s'agir d'une difficulté que tu connais personnellement tout comme il peut s'agir d'une difficulté qui ne te concerne pas.

Après avoir bien lu chaque phrase, tu réponds en choisissant le chiffre qui représente le mieux ta situation:

0	si l'énoncé est FAUX
1	si l'énoncé est PLUTOT VRAI
2	si l'énoncé est TOUT A FAIT VRAI

Tes réponses doivent être inscrites sur la feuille-réponses. Cette feuille prévoit une case pour chacun des énoncés et le numéro de chaque item est inscrit à l'intérieur de la case.

Réponds à chaque question sans te soucier de tes réponses précédentes; chaque énoncé exprime un aspect différent.

* * * * *

NE RIEN INSCRIRE SUR LE QUESTIONNAIRE S.V.P.

A V E R T I S S E M E N T

Ce questionnaire est destiné à t'aider à identifier tes difficultés d'apprentissage scolaire et à recourir à l'aide appropriée, si tu le désires. Rappelle-toi que tu conserves toujours la liberté d'accepter ou de refuser de remplir ce questionnaire.

En aucun cas, ce questionnaire ne devrait servir à des fins de sélection ou d'évaluation. Dans un tel contexte, nous te suggérerions de refuser catégoriquement de répondre.

0 FAUX
1 PLUTOT VRAI
2 TOUT A FAIT VRAI

01 Je ne réussis pas à dire à un professeur que je ne comprends pas ou que je n'aime pas une partie de son cours.

02 J'ai de la difficulté à me concentrer pour lire un texte.

03 Les examens et les travaux importants me tracassent souvent.

04 De plus en plus, je ne me sens pas à ma place dans l'orientation que j'ai choisie.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

05 Je ne vois pas très bien ce que je fais au Cegep, même si je sais assez bien ce que j'aimerais faire plus tard.

06 J'ai de la difficulté à réussir les choses qui demandent de l'imagination.

07 J'aurais besoin de mieux savoir comment préparer un examen.

08 Je ne sais pas comment préparer un plan qui va réellement m'aider à réaliser un travail écrit.

09 Je ne parviens pas à écrire des textes qui se lisent bien.

10 Dans un travail écrit ou dans un exposé oral, je ne sais pas comment procéder pour vérifier si une hypothèse est valide.

11 J'ai certaines difficultés à exprimer mon point de vue lorsque je travaille en équipe.

12 Durant les cours, je tombe facilement dans la lune.

13 Pendant un examen, je suis très nerveux (se) et je réussis mal des examens que j'ai pourtant bien préparés.

14 J'éprouve de la difficulté à établir des priorités dans mes goûts, mes valeurs et mes besoins.

15 Je vois de moins en moins à quoi ça me sert d'étudier.

16 J'ai souvent des problèmes à trouver un sujet de travail.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

17 Je ne réussis pas à planifier mes activités, de sorte que je suis toujours tiraillé(e) par plusieurs choses à faire.

18 Quand je suis un cours, je parviens mal à identifier les points essentiels.

19 Dans un texte, j'ai de la difficulté à exprimer les choses simplement et clairement.

20 J'ai tendance à accepter des idées qui me séduisent sans vraiment pouvoir les critiquer.

21 Ca me rend mal à l'aise de parler devant un groupe.

22 J'ai de la difficulté à maintenir mon attention pour résoudre un problème complexe.

23 De façon générale, je suis souvent tendu(e) et j'aimerais l'être moins.

24 Parfois, j'ai l'impression dans mes études de ne plus trop bien savoir où j'en suis.

25 Ce que j'apprends au Cegep ne m'est pas vraiment utile.

26 Je me sens souvent incapable de trouver les idées dont j'ai besoin pour réaliser un travail.

27 Je sens que je gaspille beaucoup de temps parce que je n'ai pas de méthodes de travail efficaces.

0 FAUX
1 PLUTOT VRAI
2 TOUT A FAIT VRAI

28 J'aimerais savoir mieux prendre des notes de cours.

29 J'ai de la difficulté à bien dire ce que je pense.

30 Souvent, mes raisonnements sont incomplets ou peu solides.

31 Je n'ose pas exprimer mon opinion lorsqu'elle est différente de celle des autres.

32 Je suis facilement distrait(e) dans mon travail.

33 Je suis très souvent nerveux(se) et agité(e) durant l'année scolaire.

34 Si j'avais mieux connu le contenu et les exigences du programme auquel je me suis inscrit(e), je ne l'aurais peut-être pas choisi.

35 Je manque d'intérêt face à mes études actuelles.

36 Je trouve parfois que je manque d'originalité dans ce que je fais.

37 J'ai de la difficulté à m'établir un horaire d'étude.

38 Même lorsque j'ai toutes les idées, je ne sais pas comment les organiser.

39 Quand j'exprime une idée, les gens ont parfois de la difficulté à comprendre ce que je veux dire.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

40 Je réussis mal à trouver les incohérences ou les failles dans un texte.

41 J'ai trop souvent besoin qu'on me dise que ce que j'ai fait est bien pour être moi-même satisfait(e).

42 Je perds souvent le fil de mes idées lorsque je suis seul(e) en train de réfléchir.

43 Devant une difficulté, je m'énerve souvent.

44 Il m'arrive de me demander si j'ai choisi une orientation qui me convient.

45 Je m'ennuie dans plusieurs cours et j'ai l'impression de perdre mon temps.

46 J'ai l'impression d'être souvent à court d'idées.

47 J'aurais besoin de meilleures méthodes de travail pour étudier.

48 J'ai de la difficulté à tirer un bon résumé d'un long texte.

49 Je considère que je ne m'exprime pas bien oralement.

50 Je n'aime pas écrire des travaux qui demandent de bien défendre un point de vue.

51 Il m'arrive souvent d'avoir peur de manquer mon coup lorsque j'entreprends quelque chose.

0 FAUX
1 PLUTOT VRAI
2 TOUT A FAIT VRAI

52 Il m'arrive souvent d'oublier le début d'un paragraphe quand je l'ai terminé.

53 Il m'arrive parfois de mal dormir parce que quelque chose me tracasse.

54 Je ne connais pas très bien mes goûts et mes aptitudes.

55 Je me demande parfois si je ne devrais pas laisser le Cegep.

56 J'ai de la difficulté à trouver une façon originale ou personnelle de réaliser un travail.

57 Je remets souvent mes travaux à la dernière minute ou en retard.

58 Lorsque je prends des notes, je réussis mal à distinguer ce qu'il me faudrait écrire de ce qui est moins important.

59 Je n'aime pas les travaux écrits, surtout parce que je compose mal.

60 Trop souvent, je suis obligé(e) de retenir par coeur sans vraiment comprendre.

61 J'hésite beaucoup à proposer ma solution pour régler un problème.

62 Lorsque je compose un texte, il m'arrive d'avoir une phrase en tête et de l'oublier au moment de l'écrire.

63 Il m'arrive trop souvent durant l'année scolaire d'être déprimé(e) et tendu(e) sans trop savoir pourquoi.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

64 Je préférerais étudier dans un autre domaine.

65 Il m'arrive parfois de penser que les études collégiales ne favorisent pas mon développement personnel.

66 Dans mes travaux, je répète trop souvent à peu près mot à mot ce que je trouve dans les livres.

67 Je n'arrive pas à planifier ce que je veux entreprendre, à me fixer des étapes et des priorités.

68 J'ai de la difficulté lorsque je lis à identifier les idées principales du texte.

69 Souvent, je ne trouve pas le terme juste pour dire quelque chose.

70 J'ai de la difficulté à faire une bonne analyse critique d'un texte ou d'un exposé.

71 Ca me gêne de poser des questions en classe.

72 Il m'arrive souvent d'avoir l'esprit ailleurs et d'avoir de la difficulté à étudier.

73 Il suffit qu'un examen important approche pour que ma vie quotidienne soit dérangée.

74 Je ne sais pas trop bien ce que j'aimerais faire plus tard.

75 Je n'aime pas ce que je fais présentement au Cegep.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

76 C'est rarement moi qui trouve l'idée de départ pour démarrer un travail.

77 Je prépare souvent mes examens à la dernière minute.

78 J'aurais besoin de meilleures méthodes de travail pour écrire des textes ou des travaux.

79 Ecrire de belles phrases représente une tâche difficile pour moi.

80 Je réussis rarement à écrire des textes cohérents et logiques.

81 J'aimerais parfois avoir davantage confiance en moi.

82 Il m'arrive souvent d'avoir des blancs de mémoire.

83 Lorsque je commence un travail, je suis souvent craintif(ve).

84 Il y a plusieurs cours qui m'intéresseraient beaucoup plus que ceux que je suis présentement.

85 Les expériences de vie et les voyages m'intéressent beaucoup plus que mes études.

86 Il m'arrive souvent d'avoir de la difficulté à trouver des idées intéressantes.

87 J'ai tendance à ne pas assez prévoir ce qui s'en vient dans la planification de mes études.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

88 J'ai de la difficulté à expliquer quelque chose de façon claire et ordonnée.

89 C'est souvent de trouver la façon de dire une idée qui m'embarrasse.

90 Je suis lent(e) à saisir les théories et les choses abstraites dans plus d'un cours.

91 Je ne parviens pas toujours à exprimer des émotions et des impressions que je voudrais pourtant exprimer.

92 J'ai de la difficulté à retenir ce que je lis.

93 Aussitôt que je ne comprends pas quelque chose dans un cours, j'ai tendance à trop m'en faire.

94 Je trouve ça difficile de faire des choix et de me fixer des objectifs à atteindre dans la vie.

95 J'ai tellement d'autres intérêts que les études ne m'intéressent plus.

96 Souvent je ne sais pas trop quoi dire dans un travail.

97 J'oublie souvent de faire un tas de choses parce que je manque de planification.

98 Quand je produis un texte ou que je prépare un exposé, il m'arrive souvent d'oublier plusieurs éléments importants.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

99 Avoir à écrire, au point de départ, c'est une tâche pénible pour moi.

100 Ca me prend souvent trop de temps pour comprendre quelque chose d'abstrait.

101 Souvent je préfère me taire plutôt que de communiquer une opinion.

102 Pendant les cours, j'ai souvent de la difficulté à garder une bonne attention longtemps.

103 Je n'aime pas entreprendre des tâches scolaires qui m'apparaissent difficiles.

104 Je n'ai pas l'impression que mes études collégiales me font faire un pas dans une direction qui me convient.

105 Je réalise que je perds le goût de faire des efforts pour bien réussir.

106 J'ai souvent l'impression que les idées que j'exprime manquent d'originalité.

107 Souvent quand je travaille, je me rends compte qu'il me manque quelque chose d'important et que j'aurais pu mieux prévoir.

108 Quand j'ai à écrire un texte ou à préparer un exposé, je ne sais pas par où commencer.

0	FAUX
1	PLUTOT VRAI
2	TOUT A FAIT VRAI

109 En parlant, j'ai de la difficulté à dire clairement ce que je veux dire en quelques phrases et je suis souvent obligé(e) d'apporter des corrections.

110 Je fais difficilement les distinctions entre des hypothèses, des opinions et des faits.

* * * *

Université du Québec
Institut national de la recherche scientifique
INRS éducation
2383, chemin Sainte-Foy
Sainte-Foy, Québec
G1V 1T1
Téléphone (418) 657-2600
654-2600
Denis RHEAUME, professeur-chercheur
Sylvie OUELLETTE, assistante de recherche

QUESTIONNAIRE L.G. 3

FEUILLE RÉPONSES

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

TOTAUX (additionnez les colonnes)

A3	C2	C3	A1	A1	A4	C1	B3	B3	B3

QUESTIONNAIRE DIAGNOSTIQUE

Ce questionnaire devrait te permettre de te situer par rapport à certaines difficultés que tu es susceptibles d'éprouver au cours de tes études.

Chacun des énoncés de ce questionnaire exprime une difficulté potentielle. Il est possible que cette difficulté te concerne particulièrement, c'est-à-dire que tu la connaisse ou l'éprouve personnellement tout comme il peut s'agir d'une difficulté qui ne te concerne pas.

Après avoir lu attentivement chaque phrase, tu réponds en choisissant le chiffre qui correspond le mieux à la situation que tu as vécue à ta dernière session (même au secondaire) , que tu vis actuellement ou que tu crois que tu vivras au cours de la prochaine session (une des trois possibilités).

0 Si l'énoncé est **faux**

1 Si l'énoncé est **plutôt vrai**

2 Si l'énoncé est **tout à fait vrai**

Attention, tes réponses doivent être inscrites sur la feuille-réponses. Cette feuille prévoit une case pour chaque énoncé et le numéro de chaque item correspondant est inscrit à l'intérieur de la case.

Tu dois répondre à toutes les questions. Ne te soucies pas des réponses précédentes car chacun des énoncés exprime un aspect particulier et différent.

0 Faux
1 Plutôt vrai
2 Tout à fait vrai

11-Je connais très peu les différentes ressources ou services offerts par le collège pour me venir en aide, et ce peu importe le type de problème que je dois solutionner.

12- Les résultats obtenus dans les cours (notes) sont un excellent indice des capacités intellectuelles de chacun.

13- Il m'arrive de m'engager dans une situation sans savoir réellement ce qui pourrait se produire .

14- Il y a longtemps que je n'ai pas essayé de faire quelque chose de vraiment nouveau dans ma vie.

15- Quand je décide d'étudier, je ne me mets pas résolument au travail, j'ai tendance à perdre du temps avant de commencer.

16- Il m'arrive très régulièrement de parler à d'autres ou de faire autre chose pendant les cours.

17- J'éprouve certaines difficultés à lire rapidement et à bien comprendre un texte.

18- Dans ma façon d'étudier pour enregistrer les informations, rarement je répète plusieurs fois (réciter par coeur) ce que je veux concerver jusqu'à ce que je le sache bien.

19- Quand je suis en difficulté dans mes études, je ne refais pas une lecture attentive et méticuleuse de la matière non-comprise, j'ai plutôt tendance à paniquer.

20- En pratique, j'ai de la difficulté à accepter de consacrer beaucoup de temps et d'énergie à ma réussite scolaire.

0 Faux
1 Plutôt vrai
2 Tout à fait vrai

31- Je ne sais pas réellement quelle est la meilleure méthode pour étudier qui me convienne. J'y vais selon ce qui me tente.

32- Je tiens réellement à réussir ma vie professionnelle, mais j'accepte mal les sacrifices quotidiens que m'imposent mes études.

33- Le CEGEP c'est un endroit peu acceuillant, froid ,où il est difficile de rencontrer des amis(es).

34- Je connais mal (je ne pourrait pas l'expliquer clairement) le système scolaire du niveau CEGEP.

35- Actuellement, je vis un problème à la maison qui pourrait affecter mon rendement scolaire ou j'en prévois pour les prochains mois (ex.: divorce, séparation des parents, maladie, mort d'un proche, conflit avec les parents, climat stressant, déménagement....)

36- Ceux qui obtiennent d'excellents résultats au niveau collégial travaillent généralement fort pour y arriver, mais c'est d'abord une question de don (talent naturel, aptitude pour le scolaire...).

37- Généralement, mon travail scolaire passe après tout autre chose si l'autre chose m'attire davantage. Autrement dit, j'ai tendance à faire surtout ce qui me plaît.

38- Je n'aime pas les histoires compliquées, c'est pourquoi je suis très prudent(e) dans le choix de mes amis(es). Je ne fais pas n'importe quoi avec n'importe qui.

39- J'attend souvent à la dernière minute pour commencer un travail. Je m'y prend peu d'avance et régulièrement, je dois travailler sous pression ou en situation d'urgence.

40- Ca me gêne de poser des questions lorsque je ne comprend pas ou lorsque j'ai une difficulté.

0 Faux
1 Plutôt vrai
2 Tout à fait vrai

52- Je me laisse souvent emporter par mes rêves lorsque je travaille (en classe ou à l'étude) .Ex.: Rêvasser, être dans la lune, penser à autre chose,etc...

53- J'ai de la difficulté à lire facilement et silencieusement sans prononcer les mots (à voix basse ou en remuant les lèvres) et sans suivre avec un doigt (sous la ligne de lecture).

54- Quand j'étudie, je tente surtout de mémoriser ce qui me semble le plus important même si je ne comprend pas toujours ce que je mémorise.

55- Quand je dois répondre à des questions dont les réponses sont fournies en annexe, je regarde souvent d'avance la solution (sans avoir au moins tenté une fois de la trouver par moi-même) ou j'y vais par tâtonnements.

56- Je ne vois pas les études comme un travail à accomplir et je ne me vois pas comme étant le travailleur. Pour moi, les études c'est pas réellement un métier, du moins je ne le vois pas comme ça.

57- Mes temps libres (hors des périodes de cours et durant la journée) je les passe ailleurs qu'au collège parce qu'au CEGEP je trouve peu de chose attirante comme milieu de vie.

58- Les diverses procédure de choix de cours (formulaires à compléter,...) sont difficilement compréhensibles pour moi. Je suis souvent mêlé(e) dans toutes les paprasseries.

59- Je prévois avoir des problèmes personnels suffisamment importants pour en affecter mes études au cours de la prochaine session. (ex.: Peines ou difficultés amoureuses, dépression, perte de motivation, difficultés d'adaptation, insomnies.....)

60- Il est vrai de croire qu'au niveau collégial seulement les plus intelligents(es) peuvent avoir des résultats supérieurs à la moyenne les autres devront travailler comme des fous pour espérer y parvenir.

QUESTIONNAIRE DIAGNOSTIQUE

FEUILLE RÉPONSES

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

TOTAUX (additionnez les colonnes)

A2	A4	B1	B2	B4	B5	C4	D1	D2	D3	D4	D5

TRANSFORMATION BAREME:

10/10 = 22	5/10 = 11
9/10 = 20	4/10 = 9
8/10 = 17.5	3/10 = 6.5
7/10 = 15.5	2/10 = 4.5
6/10 = 13	1/10 = 2

Inscrire le score transformé

A2	A4	B1	B2	B4	B5	C4	D1	D2	D3	D4	D5

FICHE DIAGNOSTIQUE

Avant de transcrire les notes obtenues (totaux), n'oubliez pas d'effectuer les opérations suivantes:

1- Les notes obtenues au Questionnaire Diagnostique doivent être reportées sur 22 points.

2- Les notes obtenues en A1 (deux colonnes) au Questionnaire L.G.3 doivent être additonnées et ensuite divisées par 2. A1 + A1 / 2 =

___ + ___ / 2 = ____

3- Les notes obtenues en A4 (deux colonnes) une au Questionnaire L.G.3 et l'autre au Questionnaire Diagnostique doivent être additionnées et ensuite divisées par 2.
A4 + A4 / 2 =

____ + ____ / 2 = ____

4- Les notes obtenues en B3 (trois colonnes) au Questionaire L.G.3 doivent être additionnées et ensuite divisées par 3.
B3 + B3 + B3 / 3 =

___ + ___ + ___ / 3 = ____

N.B.

Avant de poursuivre les opérations assurez-vous que toutes les notes ou scores que vous avez en main sont sur 22 points (maximum pour un élément donné).

PROFIL DIAGNOSTIQUE

A - Connaissance de soi

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
1- Motivations	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
2- Orientation (besoins)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
3- Affirmation de soi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4- Créativité	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

SCORE MOYEN _____

B - Stratégies d'apprentissage

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
5- Savoir étudier	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6- Ecouter et comprendre.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
7- Prendre des notes	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
8- Mémoriser	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

SCORE MOYEN _____

C - Les comportements de gestion

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
9- Gérer son temps	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
10-La concentration	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
11-Stress et anxiété	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
12-Styles d'apprentissage	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

SCORE MOYEN _____

D - Les perceptions scolaires

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
13-Le métier d'étudiant	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
14-Le milieu de vie	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
15-Connaissance du système	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
16-Les ressources	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
17-Capacités pour réussir	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

SCORE MOYEN _____

INTERPRETATION

Les scores obtenus et les courbes correspondantes qui apparaissent sur le Profil Diagnostique peuvent vous permettre d'établir quels sont les aspects où vous éprouvez ou êtes susceptibles d'éprouver le plus de difficultés dans le champ de vos études.

En effet, plus les scores sont élevés ou plus les courbes s'éloignent vers la droite, plus l'indice qu'il y a un problème sur cet aspect augmente.

Si vous prenez la peine d'observer attentivement votre Profil Diagnostique, quelles sont par ordre de priorité les aspects comportementaux où vous éprouvez le plus de problèmes:

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

D'après vous, quel est le degré de difficulté ressenti et diagnostiqué à ce niveau . Etes vous d'accord avec cette évaluation (Y a-t-il correspondance avec ce que vous connaissez de vous-mêmes) ?

_____
_____
_____
_____

Remarques personnelles:

_____
_____
_____
_____

ANNEXE D

MODULES

MODULE A 1

LA MOTIVATION

PREMIERE SEMAINE

A- theorie

En milieu scolaire de très nombreuses personnes abordent l'étudiant en lui parlant de motivation. Les professeurs, les parents, les Professionnels, les administrateurs et même monsieur-tout-le-monde se permettent des remarques et des commentaires plus ou moins désagréables sur le niveau de motivation de la gente étudiante.

La plupart du temps cependant, malgré tout ce qu'on peut en dire la définition de ce terme demeure vague et très imprécise, insaisissable et parfois même mystérieuse. Alors, si nous voulons en parler ici, nous devrons en donner d'abord une définition opérationnelle, c'est-à-dire en terme de comportements observables.

Définition: Une personne qui est motivée est :

Un individu qui pose certains comportements parce que son action répond aux caractéristiques suivantes:

1- Elle est importante à ses yeux.

2- Elle peut être satisfaisante pour lui.

3- Elle lui paraît réalisable.

Le niveau d'engagement d'une personne dans toute action est directement lié et proportionnel à ces trois éléments.

Dans toute réflexion que tu pourra faire sur ton niveau de motivation face aux études comme à toute autre action, il te faudra toujours revenir à ces trois éléments fondamentaux:
- Pourquoi ?
- Plaisir ?
- Réalisation ?

1- Les types de motivation

Les différentes recherches effectuées sur le domaine nous permettent de regrouper les différentes motivations en trois (3) grandes catégories.

1.1 - INTERNES ET EXTERNES

Internes:

- Elles viennent de l'intérieur de l'individu et sont reliées aux besoins, aux intérêts et aux valeurs de ce dernier.

- Généralement en harmonie avec la personnalité.

= Source d' énergies positives (++++)

Externes:

- Ce sont l'ensemble des raisons extérieures qui nous poussent à agir (ex.: pression sociale, familiale, statut, argent, consommation,etc...)

- Doivent être évaluées et harmonisées avec la personnalité.

- Nécessitent une évaluation du prix à payer pour y répondre (concessions pour réussir à plaire aux autres, etc...).

- Le plaisir se doit d'être en proportion avec le degré d'approbation (ça doit valoir la peine).

= L'énergie positive peut facilement devenir négative (++ - -).

1.2 - POSITIVES ET NEGATIVES

Positives:

- Ces motivations sont constituées de l'ensemble des avantages qu'il est possible de retirer d'un effort.

- Estime de soi à la hausse.
- Réussite.
- Plaisir.
- Avantages au plan de la carrière...

= Grande source d'énergie positive (+++++)

Négatives:

- Elles sont reliées aux inconvénients qui surviendront si l'effort n'est pas suffisant.

- Agir par crainte, par peur.
- Perte de prestige.
- Perte de l'estime de soi.

= Génèrent peu d'énergie positive (+).
Génèrent du stress et de l'anxiété (- - -).

1.3 - IMMEDIATES ET A LONG TERME

Immédiates:

- Elles sont reliées à l'ensemble des petits plaisirs qui sont ressentis lors d'un comportement (satisfaire sa curiosité, accroissement des connaissances, satisfaire un besoin urgent,etc...)

- Elles sont essentielles et doivent être en quantité suffisantes (un minimum essentiel) pour assurer la poursuite de l'action.

- Il est très important de ne pas les perdre de vue.

=Nourriture quotidienne de la motivation (de l'engagement).
Source essentielle et vitale d'énergie positive(++++++).

A long terme:

- Ces éléments sont associés à des buts plus éloignés (réussir un cours, une session, son

D.E.C., augmenter ses chances d'obtenir un meilleur emploi, d'être accepté à l'université,...).

- Les buts éloignés doivent être clairs et puissants pour soutenir les efforts jours après jours.

- Peuvent temporairement remplacer les éléments motivationnels du court terme, mais sur très courte période (supporter une situation moins agréable).

= Source plutôt faible d'énergie positive (+++).

Considérant toute la théorie qui vient d'être mentionnée, nous pouvons dégager le principe suivant:

PLUS TES COMPORTEMENTS TE PROCURENT DU PLAISIR (MOTIVATIONS INTERNES, POSITIVES ET IMMEDIATES) PLUS TU SERAS ENCOURAGE A POURSUIVRE LA DEMARCHE ENTREPRISE ET PLUS CELA TE SEMBLERAS FACILE.

2- LES MOYENS POUR AUGMENTER MA MOTIVATION

Il est important de noter que les moyens dont nous parlerons dans ce texte font abstraction des causes comme telles de la motivation. Ce sont des moyens qui peuvent faire en sorte d'augmenter une motivation déjà existante, ils ne sauraient la créer.

Prends le temps de lire ce qui suit sans nécessairement répondre immédiatement aux questions qui te seront posées. Tu pourra y revenir et t'en servir pour ta réflexion et la préparation de ton contrat de la semaine. Etape B-3.3 du présent document.

2.1 - DEFINIR LE BUT A ATTEINDRE

Il devient très important de bien définir concrètement pourquoi mes études collégiales sont si importantes pour moi.

2.2 - EVALUER REALISTEMENT LES CHANCES DE SUCCES

Les buts que je me suis fixés sont-ils réalistement atteignables par moi?
Tiennent-ils compte de - mes goûts...
- mes besoins...
- mes valeurs...
- ma personnalité
(me coller à la peau)...

Tout le plaisir lié au travail en dépend.

2.3 - QUELS SONT LES OBJECTIFS A COURT TERME ?

Quelles sont les performances réalistes que je suis en mesure d'atteindre pour un travail donné, un cours, une session ?

Quelle somme d'effort suis-je prêt(e) à mettre pour atteindre ces performances?

B - QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire aurait avantage à être répondu par chacun lors d'un échange avec les membres de son groupe.

1- Les motivations à long terme et les buts visés

1.1- As-tu un projet de vie, un plan de carrière? _____
Si oui lequel ?_____

1.2- Comment as-tu choisis ta concentration ?
En fonction de toi ?_____
As-tu tenu compte de tes capacités ?_____
As-tu vraiment tenu compte de tes goûts?_____

1.3- Ton projet d'étude t'attire-t-il vraiment?_____

1.4- Es-tu pas mal certain(e) de le réaliser?_____

1.5- As-tu du plaisir à étudier?_____

1.6- Mets en ordre ce qui est le plus important pour toi.
_____ Sorties
_____ Loisirs
_____ Etudes
_____ Travail (emploi temps-partiel)
_____ Relations avec les autres
_____ Autres

Si tu as répondu non à une de ces questions (1.1 à 1.5), il y a là un signe de motivation déficiente, et plus il y a de nons, plus le problème prend de l'ampleur.

A la question 1.6, si tes études ne viennent pas en première position, tu aurais avantage à t'interroger sur les raisons de ta présence au CEGEP.

2- Les motivations immédiates

2,1- Je m'absente plus qu'une fois par mois de mes cours?
_____

2.2- J'arrive régulièrement en retard au début du cours ou au retour de la pause? _____

2.3- J'accumule mon travail et j'attend à la dernière minute pour m'y mettre sérieusement? _____

2.4- Je suis en retard dans mes travaux dans plus de la moitié de mes cours? _____

2.5- Pour certains cours je manque d'intérêt? _____
Lesquels? _____
_____
_____
_____

2.6- Je passe la plupart de mes temps libres (hors cours) au CEGEP avec mes amis? _____

2.7- Je pense bien souvent, même en classe, à autre chose qu'à mes études? _____

2.8- J'ai de la difficulté à bien me concentrer durant tout un cours ?
_____

2.9- Dans la majorité de mes cours, j'espère à chaque fois qu'il se termine le plus tôt possible? _____

2.10-Pratiquement chaque jour (très souvent), c'est un gros effort pour me tirer du lit pour aller à mes cours? _____

Dans l'analyse de ce petit questionnaire, plus tu trouveras de oui plus l'indice qu'il y a un problème de motivation sera grand.

Des réponses oui à ce questionnaire demande un arrêt et une interrogation sur les motifs de ce manque de motivation.

3- Analyse des questionnaires

3.1- Quels sont mes points forts?

_____
_____
_____
_____
_____

3.2- Quels sont mes points faibles?

_____
_____
_____
_____
_____

3.3- Que puis-je faire maintenant?
Etablissez votre contrat pour cette semaine:

N.B. Vous pouvez vous aider du questionnaire de la partie A - 2 (2.1 - 2.2 et 2.3) de même que des petits questionnaires de la partie B (1 - 2 - 3) pour trouver ce que vous pourriez tenter de faire au cours de la semaine:

- Comportements...
- Lieux, moment, fréquence...
- Activité visée...

DEUXIEME SEMAINE

C- REFLEXION

Après le retour sur les activités de la semaine, il est possible de poursuivre la démarche entreprise au niveau de la motivation par une interrogation sur les motifs du manque de motivation.

Note: Les éléments de cette partie sont tirés de Apprendre à apprendre de J. Lemaire et M. Milette, Collège Ahuntsic, 1987.

1- L'ANALYSE

Les éléments qui suivent peuvent te permettre d'identifier quelle est la principale source de ton manque de motivation. A la gauche, tu trouveras les diverses raisons pouvant expliquer le manque de motivation chez une personne. A la droite, ce sont certains indices permettant de croire que le manque de motivation est rattaché à une raison plutôt qu'une autre. Lis-les attentivement et souligne celles qui traduisent le mieux ta situation:

Orientation	- Manque d'intérêt pour le cours.
	- Indifférence à travailler.
	- Sentiment d'avoir à gravir une haute montagne.
	- Difficulté à m'imaginer travaillant dans le domaine.

Situation de crise	- Grande préoccupation par rapport à une situation. - Sentiment d'impuissance face à la situation. - Insomnie,je suis hanté(e) par la situation.
Estime de soi faible	- Sentiment d'incompétence dans ce que j'entreprend. - Impression de ne pas être de taille pour réussir. - Peur d'avoir l'air ridicule dans les cours. - Peur d'être jugé(e). - Besoin d'être constamment encouragé(e).
Manque d'aptitude	- Accumulation d'échec malgré un travail acharné. - Difficulté à suivre les prof, dans leurs exposés. - Besoin d'aide continuelie pour réussir. - Lenteur marquée par rapport aux autres.
Manque d'organisation	- Peu de régularité dans le travail à la maison. - Absence de planification. - Travail par ˝ bourrées ˝.

- Travail sous pression, en situations d'urgence.
- Notes de cours incomplètes.
- Espaces d'étude inadéquats.

Problèmes relationnels

- Timidité dans un groupe.
- Isolement, peu ou pas d'amis(es).
- Peu ou pas de vie amoureuse.
- Gêne à demander de l'aide.
- Peur de dire ce qui ne me plaît pas.
- Peur du ridicule quand je prend la parole.

2- LES SOLUTIONS

Lorsque tu auras identifié la ou les raisons qui contribuent le plus à ton manque de motivation, ferme tes yeux et laisse défiler ton passé récent comme un film à reculons à partir d'aujourd'hui. Essaie de retrouver à quel moment ton manque de motivation a commencé à se faire sentir. Discutes-en avec les membres de ton groupe. Ils peuvent t'aider dans ta démarche. Tu pourras voir si ton manque de motivation est relié à un événement précis de ton passé récent (mauvais choix d'orientation, rupture, transition difficile au CEGEP, etc...) ou s'il est lié à quelque chose de plus fondamental dans ta personnalité (manque d'estime de soi, problèmes relationnels, etc...).

Après avoir fait cette démarche essaie de voir si tu as besoin d'aide ou si tu peux mettre en place des actions qui pourraient te venir en aide.

Quelques moyens pour t'aider à retrouver ta motivation:

Orientation

- Effectuer des lectures appropriées.
- Consulter un professionnel du Service d'Orientation du CEGEP.
- Rencontrer ton Aide Pédagogique Individuel.

Situation de crise	- Identifier les aspects qui te tracassent le plus. - Essayer de voir comment te donner du pouvoir dans la situation. - Consulter un professionnel (Orientation ou psychologie) - Passer à l'action, faire quelque chose, essayer quelque chose.
Estime de soi	- Lire quelques bons livres sur le sujet. - Apprendre à reconnaître tes bons coups et à te féliciter. Pense à des récompenses que tu pourrais t'offrir quand tu atteint tes objectifs. - Consulter quelqu'un des services d'Orientation ou de Psychologie.
Manque d'aptitude	- Réévaluer tes forces ou tes faiblesse. - Penser à une réorientation. - Consulter quelqu'un du service d'orientation.
Manque d'organisation	- Dresser la liste des points qui sont à améliorer. - Tenter d'établir une meilleure stratégie d'étude. Demande de l'aide pour t'aider à faire cette tâche (ami(e), professeur, consultant(e), parent,etc...)
Problème relationnel	- Prendre plus souvent le risque de t'exprimer. - Prendre plus souvent le risque de ˝casser la glace ˝ avec de nouvelles personnes. - Parler de ta difficulté avec la personne en qui tu as le plus confiance (prof., parent, ami(e),...)

- Rencontrer quelqu'un des services de Psychologie pour t'aider à trouver des solutions " sur mesure ".

Après avoir réfléchi à votre situation et en avoir discuté avec les autres membres de votre groupe de travail. Prenez le temps d'établir votre contrat pour cette semaine.

- Comportement.....

BONNE CHANCE

MODULE A - 2

BESOINS ET ORIENTATION

A - FAIRE UN CHOIX, C'EST QUOI ?

Faire un choix..., Faire un choix..., C'est facile à dire. Il suffit de savoir ce qu'on veut, nous dit-on. C'est facile ça aussi. Il n'y a qu'à regarder toutes les possibilités qui s'offrent et toutes les impossibilités qui se présentent pour faire paniquer n'importe qui.

En effet, comment t'y retrouver dans tous les programmes de formations qui s'offrent maintenant tant au CEGEP qu'à l'Université et même ailleur? Comment peux-tu savoir si telle orientation correspond vraiment à tes goûts ? Comment est-il possible de prévoir à quoi ressemblera le travail alors même que toute la société traverse une période de changements profonds en ce qui a trait à la structure du marché du travail ? Et surtout comment savoir si tu optes pour une option " gagnante " ou " cul-de-sac " ?

De nos jours, dans une société aussi complexe que la nôtre, un choix de carrière (orientation) ne peut se faire au hasard. Cela demande du temps de réflexion et un certain mûrissement. Ce que tu dois absolument comprendre au point de départ, c'est que le degré de précision de ton choix d'orientation (chance de succès) dépend avant toute chose de:

1 - D'un processus de connaissance de soi (intérêts, valeurs, besoins, traits de personnalité, aptitudes, etc...,).

2 - De la connaissance des choix qui s'offrent pour toi (programmes de formation et les possibilités d'emploi auxquels ils mènent)

Il est aussi important de retenir que ces deux éléments ne sont pas des ensembles immobiles ou fixes. Ils sont continuellement en mouvement. Une telle situation t'obligera à faire une projection dans l'avenir pour tenter d'imaginer le plus exactement possible quel genre de personne tu seras plus tard et aussi à quoi ressemblera le marché du travail dans lequel tu évolueras.

Peut-être as tu déjà effectué tes choix ? Peut-être non ? De toute façon dans ce module nous tenterons d'explorer ensemble un processus d'orientation qui ne peut que t'aider soit à effectuer les choix qui s'imposent soit à consolider ou à modifier ceux que tu as déjà effectués.

1 - CHOISIR C'EST RISQUER

A cause de son caractère projectif (prévision dans l'avenir)faire des choix comporte une certaine part de risques. En effet, personne ne peut être certain d'être absolument satisfait à 100% de son choix tant que ce choix n'a pas été expérimenté.

Cependant, il est possible de réduire le risque de se tromper. Plus les deux éléments dont nous parlions un peu plus haut sont complets et clairs, plus il sera facile pour toi de faire des liens entre les deux (processus de choix) et plus ces liens auront des chances d'être les bons (ceux qui t'apporteront le plus de satisfaction).

Et si tu te trompes ? C'est une possibilité qu'il ne faut pas nier. Mais ne paniques surtout pas devant ce risque. Dis-toi bien qu'un choix n'est jamais définitif et que tu pourras corriger ta trajectoire en cours de route au fur et à mesure de ton évolution.
Pour te rassurer, les dernières données statistiques concernant les changements d'emploi font état des données suivantes:

- Un travailleur changera d'emploi, d'orientation ou de carrière en moyenne 7 fois durant sa vie.

Alors, tu vois bien que les choix que tu effectues présentement sont appelés à évoluer, à se modifier et même à changer considérablement au cours de ta vie. La notion de formation continue est maintenant inscrite dans notre contexte social et éducatif. Ce n'est pas demain que tout cela va changer.

Le plus important pour toi maintenant est de préciser un choix qui constitue un tremplin de départ suffisamment polyvalent pour te garder la possibilité de le modifier au besoin, sans devoir tout reprendre à zéro. Cela ce fait(reprendre à zéro), mais demande plus de cran et d'effort, pourquoi ne pas tenter de prévoir un peu d'avance ?

2 - CHOISIR C'EST UN PROCESSUS

Plus haut nous t'avons parlé qu'un choix d'orientation c'est quelque chose qui mûrit. Ceci veut dire qu'il est indispensable que tu t'y prennes d'avance pour commencer à penser à ce choix.

Si tu te précipites aux Services d'Orientation ou de Psychologie deux semaines avant la date limite des inscriptions à l'université par exemple, il est assuré que les personnes ressources en place ne pourront t'aider qu'à faire un choix temporaire ou les risques d'erreur sont beaucoup plus grands. C'est pourquoi ces personnes, connaissant la nécessité d'un mûrissement, t'encourageront alors à faire un choix ouvert, c'est-à-dire qui ne te ferme pas trop de porte en attendant que ce processus s'effectue.

Comme toute démarche, le choix d'une carrière s'appuit sur des principes de fonctionnement pour être efficace. En voici les principaux :

1 - Un choix n'est jamais définitif, il évolue avec toi.

2 - Un programme de formation mène généralement à plusieurs sortes d'emplois.

3 - Beaucoup d'emplois accueillent des personnes ayant des formations différentes.

4 - Les secteurs saturés (accès difficile) te demanderont davantage de débrouillardise et de mobilité.

5 - Il te faudras être prêt à commencer au bas de l'échelle et accepter les expériences de travail comme des apprentissages pratiques.

6 - La plupart des débouchés d'emploi sont reliés aux fluctuations économiques et parfois aux décisions politiques.

7 - Aucun emploi ne pourra rejoindre tous tes intérêts.

8 - Personne n'est fait pour occuper un seul emploi, une seule profession. Essaie de prévoir quelques solutions de rechange (autres possibilités).

B - LES DIFFICULTES A PRECISER SON CHOIX

Dans la partie qui suit, tu trouveras des questions et des petits exercices qui t'aideront à diagnostiquer où tu es susceptible de bloquer dans ton processus de choix et, ce sur quoi tu aurais avantage à travailler pour parvenir à préciser le plus exactement possible les possibilités de choix qui te conviennent.

1 - Exercice écrit

Prends une feuille de papier. Poses-la sur le sens de la largeur et divise-la en cinq(5) colonnes. En haut de chacune écris les titres suivants: 1-intérêts,2-aptitudes,3-besoins,4-valeurs,5-traits de personnalité.

Ensuite sous les titres fais la liste la plus complète possible de ce que tu connais de toi pour chacun de ces éléments:

- Intérêts : Tes goûts, ce que tu aimes.....
- Aptitudes : Tes talents, ce que tu as de la facilité à faire....
- Besoins : Ce qui est nécessaire pour être bien dans un endroit
- Valeurs : Ce à quoi tu attaches le plus d'importance .
- Traits de P. : Ta manière d'être, timide, social, impulsif, (les qualificatifs qui te décrivent le mieux).

Une fois l'exercice complété, si tu t'aperçois que tu as mis du temps pour le compléter ou si tu as l'impression qu'il manque des éléments dans l'une ou l'autre des cases et que tu n 'arrives pas à préciser quels sont ces éléments qui manquent, cela signifie que la connaissance que tu as de toi-même n'est pas assez poussée.

Le travail à effectuer ,c'est ce que nous appelons de l'exploration de soi (voir plus loin la partie où l'on te parle des moyens).

N.B. Cet exercice peut s'effectuer en groupe la recherche pouvant se faire par une interrogation mutuelle.

2 - Un deuxième petit exercice écrit.

Prends une autre feuille de papier et en pensant que tu te trouves dans une situation de travail dresses la liste de tous les éléments que tu aimerais retrouver dans un travail (sans en préciser un en particulier) pour être pleinement satisfait.

- Genre de contact avec les gens
- Genre de tâches
- Genre d'horaires
- Conditions de travail
- Salaires
- Genre d'environnement
- Genre de fonctionnement administratif
- Genre de patron
- etc.....

Parmi cette liste, choisi les quatres éléments qui pour toi sont les plus importants et pour chacun essais d'en donner une définition la plus concrète possible.

Ex.: Genre d'horaire : Sur semaine seulement?
De jour seulement ou de soir ou de nuit ?
De quelle heure à quelle heure précisément ?
Avec carte de poinçon ou non ?
Horaire flexible ?
Nombre d'heures par jour, par semaine ?
etc.....

Une fois cet exercice complété, si tu t'aperçois que tu as eu de la difficulté à définir concrètement les quatres éléments choisis, cela signifie que ce que tu cherches n'est pas assez clair. Il est aussi possible que la connaissance que tu as de toi-même ne sois pas suffisante. Dans ce cas-ci tu aurais avantage à travailler les deux dimensions suivantes : exploration de soi et la spécification de ce que tu cherches (voir plus loin la partie où l'on traite des moyens).

3 - Un petit exercice d'imagination

Prends un petit bout de papier et écris dessus deux choix d'orientation auquel tu as déjà pensé et qui peuvent t'intéresser. Retires-toi dans un endroit calme et installes-toi confortablement. Ferme les yeux et essaie de t'imaginer avec le plus de détails possible, une journée ou une semaine type de travail dans un premier domaine. Répètes ensuite l'opération avec le second choix. Tu peux échanger avec d'autres sur ce que tu as imaginé et les difficultés que tu as eu à le faire.

Une fois l'exercice complété, si tu t'aperçois que tu a eu de la difficulté à imaginer et à bien visualiser avec tous les détails nécessaires à quoi pourrait ressembler une journée type ou un semaine typique de chacun de tes deux choix, cela signifie que tu connais bien peu le marché du travail. De plus, cela pourrait aussi vouloir dire que tu pourrais avoir tendance à t'embarquer les yeux fermés dans quelque chose qui pourtant a beaucoup d'implications pour toi. Tu aurais avantage à effectuer une recherche d'information assez poussée sur les possibilités de choix qui t'intéressent avant de fixer ton choix. (voir plus loin la partie où l'on traite des moyens).

C - DES MOYENS POUR PRECISER TON CHOIX

Dans cette partie du document, tu trouveras quelques moyens pour t'aider à trouver, préciser et confirmer tes choix d'orientation. Naturellement, si tu le souhaites et nous croyons que tu ne pourrais qu'y trouver des avantages, les personnes ressources du Service d'Orientation se feront un plaisir de t'aider dans ta démarche. Tu n'as qu'à te présenter à la secrétaire du service et prendre un rendez-vous. N'oublie pas l'idée du mûrissement et n'attends pas à la dernière minute, personne ne peut faire de miracle, ni choisir à ta place.

1- Exploration de toi-même

C'est toujours la première chose à faire. Il est en effet logique que tu précise ce que tu recherches, c'est-à-dire tes critères de choix (spécification de ce que tu veux et ce que tu ne veux pas) avant de te mettre à la lecture de brochures sur les programmes de formation ou les programmes d'études. Avant d'établir ces critères, il est nécessaire que tu fasses le bilan de tout ce que tu connais à propos de toi-même. C'est ce que nous appelons l'exploration de soi. Voici quelques moyens pour y parvenir.

1.1 - Faire la liste des expériences de travail passées qui ont été les plus satisfaisantes et en extraire les éléments (mettre en évidence) qui ont fait en sorte que cela était plaisant (c'est quoi qui faisait que c'était plaisant).

1.2 - Demander à au moins deux personnes différentes qui te connaissent bien (sans qu'elles se consultent entre elles) de dresser la liste de ce qu'elles croient être tes intérêts, tes aptitudes, tes valeurs, tes besoins et tes traits de personnalité (c.f. exercice écrit no.1). Compares ensuite leur liste à la tienne.

1.3 - Observations quotidiennes de toi. Relèves dans ton quotidien les situations que tu trouves satisfaisantes et celles qui te déplaisent. Essaie ensuite d'identifier quels sont les éléments de ces situations qui font qu'elles sont plaisantes ou déplaisantes.

1.4 - Sois attentif aux rêves que tu caresses même s'il ne te paraissent pas réalistes (ex.: conduire un vaisseau spacial). Ces rêves te donnent des indices sur ce que tu recherches, idéalement, dans la vie et possiblement dans un travail futur.

2 - La spécification

Une fois que tu as rassemblé les éléments(intérêts, valeurs, besoins,etc...) qui ont rapport à la connaissance de toi-même, il devient ensuite nécessaire de les reviser et surtout de retenir ceux qui auront une influence sur tes choix de vie. Prends quelques minutes pour noter sur papier quels sont ces éléments.

Dans un deuxième temps essaie de quantifier les proportions ou l'intensité qu'occupe ces éléments dans ta vie.

Ex.: Intérêt pour les sports (ski, tennis, Judo)
degré d'intensité : 9/10
temps par semaine : 12 hrs/sem.

Etre avec du monde
degré d'intensité : 8/10
besoins : 9 hrs/jour

Quantifie tout ce qui est quantifiable d'une façon ou de l'autre. Ceci te donneras une très bonne idée de l'importance que ces éléments ont pour toi. C'est beaucoup plus facile ensuite de voir à quels éléments nous devons accorder la priorité ou le plus d'importance dans nos choix.

3 - L'information scolaire et professionnelle

Si tu a noté des lacunes importantes dans ton information scolaire et professionnelle ,il te sera nécessaire de les combler avant de poursuivre dans ton cheminement.

Il n'est pas nécessaire que tu fasses dans un premier temps une étude fouillée et détaillée de toutes les professions et choix qui s'offrent à toi. Essaie plutôt d'effectuer un survol qui te renseigne suffisamment pour que tu saches si oui ou non tu peux être intéressé à retenir une possibilité donnée pour la confronter aux critères que tu as établi dans les étapes précédentes.

Pour t'aider dans cette démarche, tu peux te présenter aux Services d'Orientation et de Psychologie du CEGEP et prendre rendez-vous soit avec la conseillère en information scolaire et professionnelle (cisep) ou avec un conseiller en orientation qui pourront te fournir le matériel et les moyens pour effectuer une telle démarche avec un minimum d'effort et de bonnes chances de succès.

4- Les obstacles

Une fois que tu auras en main deux ou trois possibilités de choix par rapport auxquels tu es très bien renseigné et qui semblent coller à tes critères, tu devras te demander quels sont les obstacles qui pourraient se présenter et que tu devras surmonter pour réaliser ces choix. A ce niveau, il y a deux possibilités:

4.1 - Ceux qui sont liés à toi :

Faiblesse des études.
Handicaps physiques.
Aptitudes, habiletés.
etc...

4.2 - Ceux reliés au système :

Contingentement.
Rareté des emplois.
Lieu des études.
Coûts des études.
Durée des études.
Pré-requis à compléter.
etc...

Contrat:

Tu as le choix, ce n'est pas les possibilités qui manquent.

N.B.

Les textes du présent document sont très fortement inspirés du guide pratique pour la réussite dans les études " APPRENDRE A APPRENDRE " de J. Lemaire et M. Milette, Collège Ahuntsic, 1987.

MODULE A 3

S'AFFIRMER

A - THEORIE

Souvent, à cause de l'éducation qu'ils ont reçu, des individus sont au prise avec des comportements plus ou moins adéquats de soumission ou d'agression dans leurs rapports avec les autres. Nous croyons qu'il devrait être possible pour tous de choisir sa façon d'agir dans une situation donnée. Cependant, si une personne a été habitué à toujours se comporter d'une manière polie et réservée, cela peut l'empêcher d'agir comme elle le voudrait en certaines circonstances. Par exemple, une personne qui a toujours eu recours à des comportements d'agression dans ses relations interpersonnelles peut avoir de la difficulté à obtenir ce qu'elle veut sans blesser les autres.

Pouvoir s'affirmer, c'est se faire respecter, c'est aussi se respecter soi-même. En situation d'apprentissage, particulièrement au niveau scolaire s'avoir s'affirmer devient une nécessité. En effet, il est important pour tout étudiant de faire connaître aux professeurs, aux confrères et à tous les intervenants auxquels il aura affaire son rythme d'apprentissage, son niveau de compréhension ou d'incompréhension, les conditions qui facilitent ses apprentissage,etc....

Un bon étudiant est nécessairement un individu qui pratique courramment l'affirmation de soi

Cependant, la liberté de choix dans ses interventions et le contrôle de soi dans toutes les situations (en classe, en travail d'équipe, en tête-à-tête avec les prof., avec les administrateurs, etc...) ne sont possibles que par l'apprentissage de comportements d'affirmation de soi.

Choix de comportements :

1 - Agressivité
2 - Soumission
3 - Affirmation

1 - Les trois types de comportements

1.1 - Le soumis

La personne soumise, généralement dans une situation donnée, refuse de faire valoir ses droits. Elle préfère se taire, même si elle est persuadée qu'elle a raison. Elle a aussi tendance à ne pas montrer ses sentiments réels. Elle fuit la confrontation (pas de chicane) et craint beaucoup les réactions d'agression des autres.

Le Soumis	Les Autres
- Cache ses sentiments réels .	- Se sentent coupables.
- Ne dit pas ce qu'il veut vraiment .	- Se sentent responsables.
- Laisse les autres choisir pour lui.	- Ont l'impression d'abuser.
- Evite la confrontation (chicane) .	- Se sentent le moteur de la relation.
- Craint les réactions des autres .	- Peuvent avoir pitié d'un soumis
- A peur d'être jugé, évalué .	- Deviennent agressifs, " tannés ".

1.2 - L ' Agressif

Lui, il parvient généralement à ses fins au dépend des autres. Son comportement paraît à prime abord valorisant parce qu'il gagne souvent ce qu'il veut. Cependant, par ses attitudes il brime régulièrement les autres en choisissant pour eux ce qu'ils doivent faire ou en les dévalorisant dans leurs actions , leurs façons d'être ou leur valeur personnelle. Souvent il fait peur. On a toujours l'impression qu'il faut se battre pour gagner quelque chose ou perdre. Il est incapable de compromis. Il exige une "revenge " quand il pert ou n'obtient pas tout ce qu'il veut.

L'Agressif	Les Autres
- Se valorise au dépend des autres .	- Sont frustrés, en colère.
- Déprécie son entourage .	- Se sentent humiliés.
- Choisit pour les autres .	- Ne se sentent pas respectés.
- Est centré sur lui ..	- Eprouvent souvent de la crainte.
- Prend trop de place.	
- Il donne des ordre (exige).	- N'ont pas de choix.

1.3 - L'Affirmatif

Cette personne exprime franchement et honnêtement les sentiments qu'elle éprouve dans une situation donnée. Elle fait valoir ses droits tout en sachant respecter ceux des autres. Elle n'accepte pas de se faire humilier ou rabaisser, ni d'avoir pitié des autres. Elle souhaite et agit de façon à avoir des relations interpersonnelles d'égal à égal.

L'Affirmatif	Les autres
- Exprime ses sentiments véritables .	- Se sentent écoutés,respectés.
- Exprime ses goûts et ses besoins .	- Se sentent valorisés.
- S'exprime en terme de préférence.	- Se sentent ni gagnants,ni perdants dans l'échange.
- Respectent les autres .	- Se sentent bien.
- Capable de compromis (négociation) .	- Eprouvent des sentiments de justice et d'équité.

2- Les principaux comportements d'affirmation

Si vous êtes une personne affirmative, vous devez être en mesure de poser les comportements suivants (9):

2.1 - Utiliser un vocabulaire émotionnel.

Vous pouvez exprimer vos préférences et intérêts personnels de façon spontanée en termes affectifs plutôt que neutres. Ex.: J'aime ton chandail plutôt que " Ton chandail est beau ". " Ca m'ennuie " plutôt que " C'est plate ".

2.2 - Parler de vous

Si vous faites quelque chose d'intéressant et qui est important pour vous, vous êtes capables d'en parler à vos amis(es). Vous ne monopoliser pas la conversation, mais vous pouvez mentionner vos réalisation.

2.3 - Dire des paroles aimables aux autres

Vous êtes capables d'être aimables avec les autres. Vous souriez avec éclat et vous vous montrez contents de les voir. Votre expression est ouverte

et franche plutôt que timide et embarrassée (simplement allo! ou un petit bonjours !).

2.4 - Accepter avec plaisir les compliments

Vous acceptez facilement les compliments qu'on vous donne. Vous ne vous sentez pas embarrassé dans une telle situation. Vous ne rejetez pas les compliments, ni en diminuer la force. Vous êtes capables de remercier la personne qui vous fait les compliments.

2.5 - Exprimer un désaccord

Quand vous êtes en désaccord, si léger soit-il, avec quelqu'un, vous ne prétendez pas être en accord dans le seul but de garder la paix, d'éviter la confrontation. Vous pouvez le dire avec le ton qui convient sans exagération.

2.6 - Demander des précisions

Lorsque vous ne comprenez pas ce qu'on vous dit, vous êtes capable de demander des précisions ou des explications supplémentaires. Plutôt que de quitter confus en vous sentant borné, vous pouvez demander des explications plus claires pour vous.

2.7 - Revendiquer vos droits

Vous ne laissez pas les autres prendre avantage sur vous quand vous vous sentez manipulé. Vous pouvez dire non à des demandes qui sont raisonnables, mais qui ne vous conviennent pas. Vous pouvez exiger d'être traité avec justice quand ce n'est pas le cas. Vous pouvez demander qu'on vous respecte lorsque nécessaire.

2.8 - Eviter de justifier toutes vos idées

Vous êtes capable d'affirmer vos valeur et vos principes de vie sans les justifier (sans toujours dire pourquoi) .

2.9 - Négocier

Vous pouvez négocier avec d'autres des solutions mutuellement satisfaisantes pour une variété de problèmes interpersonnels (Professeur, ami(e), parents, employeur).

3 - L'entraînement

Il est possible que vous ayez de la difficulté à manier quelques unes des situations dont nous venons de faire mention à cause de vos façons habituelles d'agir avec vos professeurs, amis(es) ou parents. Dites-vous qu'il est possible d'apprendre à mieux s'affirmer.

Les comportements d'affirmation de soi sont des comportements qui s'apprennent. Comme tout apprentissage cela peut demander un peu de temps et d'efforts, mais la satisfaction et la valorisation de soi qui en découle compensent largement pour le peu de peine que cela exige.

Un principe

Commencez avec des situations qui peuvent vous apportez de la satisfaction, c'est-à-dire où les chances de réussites sont grandes. A partir de là, vous pourrez évoluer vers des situations et des comportements plus complexes.

Les étapes

Comment procéder. Quand je veux m'affirmer je fais quoi ?

1- Identifier clairement de quoi il est question. Dites ce que vous percevez, voyez, entendez, comprenez... (la situation, les faits tels que vous les sentez, l'idée telle que vous la comprenez...)

2 - Faites part des sentiments que vous éprouvez sur le sujet . Débutez cette phrase par les mots suivants : " Je me sens "..... (pas à l'aise, heureux, confus, triste, pas respecté, écouté, compris, etc.....).

3 - Exprimez ce que vous désirez en terme de préférence. Dites simplement : " J'aimerais que..... "

4 - Tentez d'établir un compromis (une solution satisfaisante pour les deux parties) en écoutant ce que l'autre a à vous dire.

V IDEO

Visionnement du vidéo " l'affirmation de soi " de la série Aide à l'apprentissage des Productions Lionel-Groulx (durée 20 min.).

Echanges en groupe de vos commentaires et réflexions sur le vidéo.

4 - Une petite analyse

4.1 - Le questionnaire

Ce petit questionnaire peut vous aider à connaître quelles sont vos principaux point faibles en matière d'affirmation de soi.

Répondez à toute les questions en indiquant avec quelle intensité vous êtes en mesure de poser les comportements qui sont décrits.

0 = jamais je ne fais cela
.....
.....
5 = Je peux faire cela aisément sans aucune difficulté

0 1 2 3 4 5

1 - Lorsqu'un prof. est injuste envers moi ou d'autres, je m'organise pour lui dire ce que j'en pense. _____

2 - Il m'arrive régulièrement de critiquer ouvertement les idées des autres, de dire mon accord ou mon désaccord avec les pensées ou comportements des autres _____

3 - Je fais généralement confiance à mon jugement . _____

4 - On vous a emprunté vos notes ou de l'argent et le retour se fait attendre. Vous rafraichissez les mémoires sans vous sentir mal-à-l'aise. _____

5- Généralement, j'exprime mes sentiments véritables avec honnêteté et franchise (exactitude) . _____

6- J'aime les rencontres sociales (party) . _____

7- Il m'arrive régulièrement de demander un service à des amis(es) sans aucune gêne. _____

8- Je me rend régulièrement aux bureaux des professeurs pour demander des explications sur quelque chose que je ne comprend pas . _____

9- Je parle souvent et facilement avec d'autres étudiants

que je ne connais pas au point de départ . _____

10- Il m'arrive régulièrement de faire savoir à ceux qui fument que leur fumée me dérange . _____

11- Je sais faire valoir mes idées dans un travail d'équipe. Je suis même capable de les défendre avec force. _____

12- Je pose régulièrement des questions en classe . _____

13- Il m'arrive souvent de demander des explications à des confrères . _____

14- Je distribue facilement des compliments et des remerciements à ceux qui m'aident . _____

15- Je demande des explications quand ce qu'on me demande me semble déraisonnable ou que je ne comprend pas parfaitement . _____

16- Je suis capable d'exprimer ouvertement de l'amour et de l'affection . _____

17- Je suis capable de dire non à un(e) ami(e) lorsque je ne veux pas accéder à sa demande, peu importe les raisons . _____

18- Il m'arrive régulièrement d'admettre devant les autres que j'aie eu tort ou que je me suis trompé. _____

19- Quand d'autres étudiants par leurs comportements me dérangent ou nuisent à ma concentration en classe, je leur demande de respecter mes droits. _____

20- Quand des personnes me dévalorisent (niaiseux, caves, comment tu penses ?,etc...) je leur fais savoir clairement que je n'accepte pas ces comportements. _____

4.2 - L'analyse

Essayez de déterminer quels sont les comportements qui posent le plus de difficulté et quels sont ceux qui en posent le moins. PLacez-les dans un ordre croissant (du plus facile au plus difficile) . Ensuite essayez de voir comment vous pourriez augmenter vos comportements d'affirmation de soi en choisissant d'abord les situations où l'application ne sera pas trop difficile et où les chances de réussites sont élevées. Ensuite, vous tenterez progressivement d'intervenir ou de modifier vos comportements dans les situations où les difficultés vous apparaissent les plus grandes.

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

6 - _____

7 - _____

8 - _____

9 - _____

10 - _____

11 - _____

12- _____

13 - _____

14 - _____

15 - _____

16 - _____

17 - _____

18 - _____

19 - _____

20 - _____

CONTRAT

Cette semaine je commence par quoi ?

MODULE A 4

LA CREATIVITE

A - QU'EST-CE QUE LA CREATIVITE

Albert Einstein disait à qui voulait bien l'entendre que : " L'imagination est plus importante que la connaissance ". L'imagination c'est ce qui nous ouvre toutes grandes les portes de la créativité lorsqu'on lui laisse suffisamment de liberté pour le faire.

La créativité..., la créativité..., la créativité..., tout le monde en parle comme d'un élément important de la réussite scolaire. Mais, qu'est-ce que la créativité, exactement ?

La première chose qu'il faut dire ici, c'est que la créativité n'est pas limitée au seul champ artistique. Beaucoup de gens ont tendance à croire cela, mais il n'y a rien de plus faux. En effet, la créativité est susceptible de se manifester dans tous les champs de l'activité humaine : domaine des affaires, du travail manuel, des sciences humaines, des sciences pures ou appliquées ou n'importe quel autre domaine.

Ce que nous te proposons ici, c'est quelques réflexions tirées de " La créativité en pratique et en action ", un ouvrage écrit par Bernard Demory (Chotard et ass. Ed., 1978). Demory insiste tout d'abord sur le fait que "Chacun de nous possède une aptitude à créer ". Ceci veut donc dire que la créativité n'est pas un talent rare réservé à une élite culturelle ou artistique. Il ajoute que " la création implique une notion de combinaison, de réorganisation d'éléments déjà existants ". On peut traduire de ces lignes par qu'il est tout-à-fait erroné de croire que pour être créateur(trice), on doive inventer à partir de rien. Il précise aussi que " la création fait largement appel à l'inconscient ". Cela veut dire que pour creer, il faut être capable de se laisser aller à des idées parfois farfelues et qui peuvent paraître illogiques à notre moi conscient qui veut tout contrôler. Finalement, il souligne que "la création implique une notion de nouveauté et d'originalité ". C'est quoi ça être original ? L'originalité, ça se définit par rapport à une norme. L'originalité est donc la capacité de produire quelque chose qui n'est pas

standard, qui n'entre pas dans les normes, qui est différent de ce qui existe déjà.

La créativité :
- Tout le monde peut en avoir.
- Ca part de choses qui existent déjà.
- Ne doit pas être sous le contrôle du moi conscient.
- C'est sortir des sentiers battus.

Pour conclure l'analyse de son discours, il insiste beaucoup sur le fait que " la création est un processus ". Cela veut dire que dans l'acte de créer il y a une démarche, des étapes à suivre.

1 - La germination (au niveau inconscient).
2 - L' acceptation au niveau conscient de l'idée.
3 - La transformation, l'évolution.
4 - L'aboutissement .

Suivre ce processus signifie qu'il faut laisser germer les idées en soi. Elles se préparent souvent dans notre inconscient avant d'éclore dans notre conscient. Ensuite, il faut les accepter comme idée, aussi farfelues ou illogiques qu'elles puissent nous paraître. Si nous poursuivons le processus cela signifie que ces idées qui nous habitent seront en transformation continuelle, en mouvement, en évolution. Finalement , après avoir subit de petites ou de grandes modifications elles pourront être présentées sous leur forme quasi définitive (par la suite, elles continueront à évoluer malgré vous).

Ce processus de la créativité, d'ouverture au nouveau, à l'inédit est souvent bloqué. En effet, plusieurs variables peuvent être identifiées comme autant de freins à l'imagination, et par conséquent à la créativité. Voici les principaux:

1 - L'éducation :
Elle renforce très souvent la conformité et décourage les questions et les réflexions saugrenues.

2 - La connaissance et l'expérience :
Elles nous portent à appliquer des solutions toutes faites déjà éprouvées dans des situations similaires pour résoudre un problème. Ce processus est rapide, mais nous empêche de trouver des solutions nouvelles, originales.

3 - L'esprit critique :
Il tue dans l'oeuf les idées naissantes et fragiles qui auraient besoin de temps et d'écoute pour devenir géniales. Ce qui n'a pas de sens pour lui, il l'élimine.

4 - La crainte du changement :
Toute idée nouvelle dérange, elle apporte avec elle un changement (façon de penser ou d'agir). Changer c'est accepter l'insécurité, l'incertitude des résultats, des effets lors des premiers essais. C'est pas facile à faire.

5 - La peur d'être jugé-e, du ridicule :
La crainte de la sanction ou du jugement fait que nous censurons souvent nos idées et l'expression de nos émotions.

6 - La peur de se tromper :
Dans notre société de performants et de perfectionnistes se tromper devient un comportement inadmissible. Ne pas faire d'erreur cela veut dire ne rien essayer de neuf.

7 - La rigidité des structures :
Les hiérarchies de nos institution font que le droit de penser appartient à une minorité, alors que les autres ne sont que des exécutants.

8 - La logique doit primer sur le rêve :
Ceci est un principe de fonctionnement de notre société. Nous fonctionnons selon des normes qui s'inscrivent dans une logique donnée. Tout écart à cette logique doit être condamné. Le rêve et la fantaisie sont souvent perçus comme des comportements dangereux dont il faut faire usage avec grande prudence sinon les éviter.

9 - La difficulté à abstraire :
Le fonctionnement à des niveaux concrets, toujours palpables, facilement compréhensibles nous empêche de nous envoler vers ce qui n'est pas concret, ce qui n'existe pas encore.

En résumé, on pourrait dire qu'**être créateur ou créatrice, C'est :**

Oser avoir des idées différentes des autres.
Voir une question sous un angle nouveau.
Ne pas se préoccuper de la logique.
Rechercher l'inusité.
Oser bouger dans tous les sens.
Oser s'exprimer spontanément.

B - JE TROUVE LES FREINS A MA CAPACITE DE CREER

Dans la partie qui suit, tu trouveras des petits exercices qui t'aideront à diagnostiquer dans un premier temps si tu as des comportements créateurs, et, dans un deuxième temps quels sont les freins, les blocages que tu mets à ton imagination ainsi qu'à ta capacité d'innovation.

1- Le test

Voici une liste d'affirmations décrivant des attitudes et un comportement créateur. Lis-les attentivement et encercle le numéro de celles qui te décrivent très bien. Pour retenir une affirmation, il faut que le comportement mentionné soit un comportement que tu pose fréquemment, qui fait partie intégrante de la personnalité et non pas quelque chose qui apparaît de temps en temps.

1.1 - J'ai souvent des idées différentes de celles des autres.

1.2 - J'éprouve du plaisir à faire les choses différemment, à ma manière.

1.3 - Face à un problème, j'ai généralement plusieurs solutions à proposer.

1.4 - Quand une solution ne fonctionne pas, je ne reste pas paralysé, je trouve habituellement des solutions de rechange.

1.5 - Je suis capable de changer rapidement mes plans pour m'adapter à une situation nouvelle.

1.6 - J'aime beaucoup porter des vêtements personnels et originaux. Ce que les autres vont en penser me préoccupe, mais je pense d'abord à ce qui me plaît.

1.7 - Dans mes discussion avec des amis(es), je vois souvent plusieurs côtés à une situation (être capable de prendre et d'exprimer différents points de vue).

1.8 - Je suis parfaitement capable d'avancer dans un groupe des opinions différentes de celles de la majorité.

1.9 - Quand j'ai un travail à faire pour lequel on me laisse suffisamment de liberté, il me vient plein d'idées et je les laisse venir sans les censurer.

1.10 - J'aime trouver de nouvelles façons de résoudre un problème ou aborder des situations de la vie courrante (nouvelle formule d'horaire, de budget, d'aménagement intérieur, nouvelle façon d'entrer en contact avec les gens,etc...).

Analyse

Si tu n'a pas retenu ou encerclé au moins six (6) énoncés, tu gagnerais certainement à faire quelque chose pour développer ta créativité. Avec moins de six éléments retenus nous pouvons te dire que ta créativité est dans un état de sous-développement. Continu à lire le présent texte, tu y trouveras des moyens pour y parvenir.

Même si tu as plus de six retenues ou encerclements tu peux trouver dans les lignes qui suivent des moyens qui t'aideront à augmenter ton potentiel créateur.

2 - D'où viennent les obstacles

2.1 - Les obstacles à l'imagination.

Mets un crochet devant ceux qui s'appliquent pour toi

_____ L'éducation

_____ L'esprit critique

_____ La peur d'être jugé(e)

_____ La crainte du ridicule

_____ La peur de se tromper

_____ La hiérarchie et la rigidité des structures

_____ La connaissance et l'expérience

_____ La peur du changement

_____ Le goût de la logique et le refus du rêve

_____ La difficulté à abstraire

2.2 - Les freins à l'innovation

Mets un crochet devant les énoncés qui s'appliquent pour toi.

_____ La difficulté à creuser les idées (c'est-à-dire à accepter les idées qui ne sont pas claires au départ pour leur laisser le temps ensuite de se développer progressivement. J'ai besoin d'avoir les idées claires.)

_____ L'absence de motivation (je suis plus ou moins intéressé).

_____ La peur de s'engager et de prendre des risques (j'aime pas risqué quand je ne suis pas certain(e) des résultats à l'avance).

_____ La difficulté d'acceptation de la démarche créative (nous vivons dans une société où l'efficacité doit primer sur tout. Or, la démarche de création n'est pas acceptée partout parce qu'elle suppose un processus où les premiers pas s'effectuent souvent dans le vague, le flou, l'incertain, donc ne sont pas particulièrement efficaces).

_____ La résistance au changement (Je n'aime pas quand les chose changent trop vite en moi ou autour de moi. J'aime le mouvement mais pas les boulversements).

C - DES MOYENS POUR DEVELOPPER LA CREATIVITE

Maintenant que tu as mieux cerné quels sont les principaux freins à ton imagination ainsi qu'à ta capacité d'innover, tu devrais être en mesure de savoir lesquels , parmi les moyens qui suivent, tu aurais avantage à utiliser pour développer ta créativité.

Essaie dans ton choix de tenir compte de tes goûts, de tes principes, de tes capacités et surtout de ta personnalité. En un mot : respectes-toi.

Pour être créatif(ve) il est important de :

1 - Maintenir éveillé son potentiel créatif :
Ceci veut dire cultiver le goût du nouveau et du différent lorsqu'il s'agit de trouver des solutions à des problèmes pratiques ou d'apporter des idées dans une discussion.

2 - Apprendre à écouter :
Ecouter, c'est laisser les autres aller au bout de leurs idées, être curieux(se) de ce qu'ils apportent plutôt que de les interrompre pour dire les idées que leur discours fait surgir dans ton esprit.

3 - Accepter les idées des autres :
Ici, il est important de rester ouvert(e). Ca veut dire prendre le temps (parfois plusieurs jours) de réfléchir sur ce que l'autre vient de dire avant d'en faire la critique (positive ou négative).

4 - Se remettre en cause :
C'est difficile à faire, mais c'est très profitable. Il s'agit d'accepter que les autres puissent nous faire remarquer nos points forts et nos points faibles. La critique est alors acceptée comme l'occasion d'apprendre, de s'améliorer et non comme une insulte ou une manoeuvre de séduction.

5 - Etre curieux(se):
C'est rechercher la nouveauté et non la fuir. Parfois, elle peut nous donner la chance d'avancer, d'évoluer et de développer nos talents. C'est à l'analyse qu'on y voit. Pour l'analyser, il faut d'abord l'accepter.

6 - Faire avec les autres :
La créativité c'est avec les autres qu'elle se développe le plus facilement. Il est primordial de se rappeler que " ...du choc des idées jaillit la lumière ".

7 - Développer son sens de l'humour :
Créer, c'est d'abord et avant tout faire des erreurs, se tromper. C'est aussi avoir accès au farfelu, au bizarre. Il faut savoir rire de soi et de ses idées.

8 - Jouer, rire et rêver :

Créer, c'est savoir perdre son temps, c'est-à-dire ne pas être sérieux(se) et prendre plaisir à bouger autant dans sa tête que dans son corps.

La liste qui suit comprend surtout des moyens concrets. Ce n'est pas complet. A toi de la compléter si le choix offert ne te satisfait pas.

1 - Avant de commencer un travail, prend une feuille de papier et écrit toutes les idées qui te passent par la tête (sans exception , même celles qui te semblent farfelues ou ridicules) concernant ce travail. (on appelle cela un brainstorming)

2 - Va à la bibliothèque et emprunte des volumes sur la créativité, tu y trouveras souvent des exercices à faire (exercices de créativité) . Tu peux t'amuser à en faire régulièrement.

3 - Dans une discussion (n'importe où et avec n'importe qui) essaie de rechercher systématiquement l'angle du sujet qui n'a pas encore été couvert et ose l'aborder.

4 - Encore une fois dans tes discussions essaie de trouver au moins une idée ou une opinion même si ce n'est pas la tienne qui n'a pas été émise. Dis-la ouvertement.

5 - Accorde-toi chaque jour quelques minutes pour te permettre toutes les idées folles que tu veux (dans l'intimité de ta tête . Tu n'est pas obligé de les dire, mais accorde toi de droit au moins d'y penser).

6 - Surtout lorsque tu es convaincu d'un point de vue, essaie de faire l'avocat du diable, c'est-à-dire de défendre le point de vue complètement opposé au tien (cela développe la flexibilité et la capacité de se placer et de comprendre un autre point de vue que le sien).

7 - La créativité est fortement reliée à la capacité d'expression des émotions. Essaie le plus souvent possible de t'exprimer en terme de "je " plutôt que d'évaluer les personnes, les idées et les situations que tu rencontre.
Ex.: -J'aime ton chapeau - plutôt que - Je trouve que tu as un beau chapeau.
-Ca ne m'intéresse pas - plutôt que - Je trouve ça plate.
-J'accepte ce que tu dis - plutôt que - Je trouve ça brillant.
-Je ne me sens pas respecté - plutôt que - T'es rien qu'un égoiste.
etc...

8 - La créativité est aussi relié à la capacité de bien sentir son corps. D'être en contact avec ce qui se passe dans son corps, aux messages qu'il nous transmet. Essaie d'être attentif(ve) aux différents états de tension qui te sont envoyés et écoute ce que ton corps te demande faire (fatigue, tension, relaxation, etc...).

Contrat

Cette semaine que fais-tu pour développer ta créativité?

N.B. Les textes de ce document sont fortement inspirés des écrits de Lemaire et Milette dans leur cahier " Apprendre à Apprendre " , Ahuntsic, Montréal , 1987.

MODULE B 0

LA MÉMOIRE

A - THÉORIE

Si tu te donnes la peine de prendre quelques minutes pour y penser, tu verras que ta mémoire c'est quelque chose de formidable. Elle peut conserver une quantité extraordinaire d'informations de toutes sortes:

- Des noms
- Des adresses
- Des numéros de téléphones
- Toutes sortes de codes
- Un dictionnaire
- Une grammaire
- Des événements depuis ton enfance jusqu'à maintenant
- Des rêves
- Des créations imaginaires
- Des apprentissages scolaires
- Des connaissances sur une foule de sujets
- etc...

Toutes ces informations sais-tu au moins comment tu fais pour les retenir?
C'est ce que nous allons essayer de te montrer ici dans un premier temps pour ensuite te fournir des indications sur comment utiliser au maximum ta mémoire dans tes études.

1 - Comment fonctionne la mémoire

En fait, nous connaissons relativement peu de chose sur le fonctionnement de la mémoire, mais nous en savons suffisamment pour te dire que ce que nous vivons est enregistré (traces infimes) au niveau neurologique (au niveau du système nerveux). Tout ce que nous vivons d'une manière ou d'une autre est d'une certaine façon encodé au niveau du cortex cérébral (cerveau).

La plupart des auteurs s'entendent pour dire qu'il existe trois types de mémoires :

- La mémoire sensorielle
- La mémoire à court terme

- La mémoire à long terme

Lors du processus d'apprentissage d'une information, cette information est d'abord captée par les sens, c'est la mémoire sensorielle. Elle peut se définir par la prise de contact des sens avec le type de stimulation par lequel est véhiculée l'information. Si tu n'y porte pas attention, c'est l'oubli rapide.

Si tu décide de porter attention à la stimulation, l'information sera enregistrée au niveau de la mémoire à court terme. Attention, la mémoire à court terme a une capacité très limitée et pour conserver une information dans cette mémoire du devra sans cesse répéter l'information en question. Tu as sans doute vécu l'expérience du numéro de téléphone que l'on doit répéter sans cesse et aussitôt que le procédé de répétition cesse c'est l'oubli.

En utilisant le procédé de répétition l'information contenue dans la mémoire à court terme sera acheminée dans la mémoire à long terme. Il faut aussi te dire que dans ce processus des facteurs comme la motivation, la concentration jouent un rôle de premier plan pour faciliter ce passage. Et, une fois dans la mémoire à long terme les information pourront y être repêchés en tant que souvenirs, à l'aide de stratégies appropriées. Mais gare à toi, si le souvenir est mal classé ou mal organisé, il risque de se perdre, c'est-'a-dire qu'il n'est plus retrouvable dans ta mémoire (un peu comme un livre mal classé dans une bibliothèque, il est là, mais où ?).

2 - Oublier, c'est quoi ?

Si on considère ce qui vient d'être écrit, l'oubli n'est donc pas un problème de cueillette de l'information, mais plutôt un problème de repérage, de " retrouvaille " de ce que nous avons emmagasiné.

En effet, les informations apprises ne sont pas effacées, mais transférées après un temps relativement court dans ce que les chercheurs appellent la mémoire pré-consciente où il est beaucoup plus difficile de retracer rapidement ce que nous voulons nous rappeler.

Ce que nous savons de ce processus de transfert au niveau de la mémoire à long terme, c'est qu'il est plutôt rapide. Les recherches faites sur ce sujets démontrent qu'après trente (30) jours (quatre semaines ou un mois) nous avons " oublié " de cette façon (par transfert au pré-conscient) près de 98% des idées premières enregistrées.

Nous savons aussi, et ceci concerne davantage la mémoire à court terme, que dans les minutes qui suivent la lecture d'un texte (journal, volume, article de revue, etc...) un lecteur moyen en " oubli " près de la moitié. Alors imagine l'effort de rappel qui sera nécessaire après plusieurs jours pour ramener à un niveau conscient ce qui est rendu à un niveau pré-conscient.

3 - Le problème de la mémoire

Le principal problème de celui qui veut utiliser efficacement sa mémoire est de savoir comment faut-il encoder les renseignements pour qu'ils demeurent accessibles (rappel) même après leur transfert dans cette partie de la mémoire à long terme qu'on appelle la mémoire pré-consciente?

La comparaison que les chercheurs font le plus souvent pour illustrer le fonctionnement de la mémoire est celle du fonctionnement d'un ordinateur. La différence avec l'ordinateur c'est que ses processus d'enregistrement fonctionnent toujours avec la même rapidité et la même efficacité quelque soit l'information à enregistrer. Pour la mémoire humaine, il en va tout autrement. Il apparaît clairement que certaines conditions vont favoriser grandement le processus d'encodage et de rappel des informations (motivation, intérêt, fatigue, stress, anxiété, tranquilité,etc...)

B - LES ASPECTS PRATIQUES

1 - Une petite expérience

Vous trouverez en continuant de lire trois colonnes de mots. Essayez de ne pas les lire à l'avance. Ayez une feuille de papier et un crayon à la portée de la main.

a) Prenez une feuille de papier et cachez les trois colonnes de mots.

b) Quand vous êtes prêts, découvrez les mots de la première colonne. Vous avez dix (10) secondes pour les apprendre.

c) Après les dix secondes écrivez sur un papier les mots retenus.

d) Faites la même chose pour les mots des colonnes deux et trois.

Discussion:

- Quel est le groupe de mots qui vous semblent le plus faciles à retenir?

_____

- A votre avis, pourquoi ?

_____
_____
_____

LES MOTS A MÉMORISER

1	2	3
SIS	BEAUCOUP	LES
YOK	MOTS	MOTS
SUL	FACILEMENT	SENSÉS
LEH	PLUS	LOGIQUEMENT
XAV	MÉMORISÉS	ORDONNÉS
TEM	LES	SONT
DAH	ORDONNÉS	BEAUCOUP
QIJ	SONT	PLUS
PEF	SENSÉS	FACILEMENT
RUW	LOGIQUEMENT	MÉMORISÉS

2 - Les facteurs facilitant la mémorisation

Les recherches effectuées sur la mémoire démontrent clairement que certains facteurs ont une influence directe sur la capacité de rétention, les principaux sont :

2.1 - Donner un sens à l'information

Plus les données à mémoriser sont sensées (avoir une signification, ça veut dire quelque chose) plus il est facile de les mémoriser.

2.2 - Organiser les informations

Mieux elles seront organisées (liens associatifs, logique, structure imagée, etc...) c'est-à-dire plus elles feront partie d'un tout, d'un ensemble cohérent, plus elles seront faciles à retenir.

2.3 - Etre attentif et concentré (se motiver)

C'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Mais, il est prouvé que plus tu es motivé, c'est-à-dire plus tu es intéressé, plus tu aimes la matière mieux elle se mémorise.

2.4 - Sélectionner les informations

Il est impossible de tout prendre et de tout enregistrer. Il faut choisir ce qui est le plus important ou le plus pertinent.

2.5 - Réciter (répétition)

Il ne faut pas croire que la mémoire enregistre tout au premier coup d'oeil. Plus on répète souvent, plus il est facile de retrouver les informations au niveau de la mémoire pré-consciente.

Un petit truc en passant: La procédure de rappel (apprendre par coeur et réciter) est plus efficace que celle de reconnaissance (deviner le bon mot, la bonne idée, choix multiple,etc...).

3 - Les trucs

Avec les autres membres de ton équipe essaie de trouver comment il serait possible de s'y prendre pour améliorer chacun des facteurs mentionnés. Il peut y avoir plus qu'un truc pour chacun des éléments. Il t'appartiendra de choisir celui qui te conviendra le mieux.

QUOI FAIRE POUR.....

a) Donner un sens à ce que je dois apprendre ?

_____
_____
_____
_____
_____

b) Organiser le contenu de ce que je dois apprendre ?

_____
_____
_____
_____
_____

c) Me motiver à étudier (aimer ce que je dois apprendre)?

d) Savoir ce qui est important à retenir?

e) Réciter pour que ce soit efficace ?

CONTRAT

Cette semaine, tu fais quoi pour améliorer tes capacités de mémorisation ?

MODULE B 5

SAVOIR ETUDIER

A- Savoir Etudier

Savoir étudier, c'est utiliser au mieux ton potentiel, obtenir le maximum de résultats avec le minimum d'efforts.

C'est très facile à dire.....mais plutôt difficile à réaliser.

Savoir étudier, c'est donc à la fois :

1- Connaître les règle de fonctionnement intellectuel.

2 - Déterminer les facteurs qui nuisent et qui favorisent les résultats scolaires.

3 - Utiliser les techniques (6) favorisant les habiletés intellectuelles :
- l'écoute
- la prise de notes
- la lecture
- la mémorisation
- les examens
- la rédaction et la présentation des travaux.

4 - Organiser ton travail en fonction d'objectifs.

5 - C'est aussi tenir de ses capacités de travail et de ses habitudes (autant de travail que de sa façon de vivre coutumière).

Au CEGEP, tu dois t'adapter rapidement à une foule de changements affectant ta vie d'étudiant. Tout devient un peu plus complexe et le travail est de moins en moins dirigé... De plus, il faut que tu t'acclimates rapidement. Il devient nécessaire de te connaître et d'apprendre à acquérir des habitudes et des méthodes qui te conviennent.

Tout étudiant utilise la plus grande partie de son temps disponible à quatre opérations fondamentales qui composent l'essentiel du travail scolaire:

- LIRE
- ECOUTER
- ECRIRE
- PARLER

C'est en effectuant ces quatre opérations que tu acquiers les connaissances nécessaires pour réussir tes cours et pour te former à exercer ta future profession. Etudier, ça veut dire aussi quatre opérations :

1 - S'interroger sur la matière qui t'es présentée
2 - Essayer de la comprendre
3 - En retenir l'essentiel dans le but d'augmenter tes connaissances
4 - Etre en mesure de répondre adéquatement à une interrogation ou si tu préfère à un examen.

B - UNE MÉTHODE EFFICACE

La méthode SQ3R et ses applications

Depuis le temps que tu es aux études, tu sais parfaitement bien qu'il ne suffit pas de vouloir étudier pour réussir. Il faut faire davantage. Au CEGEP cela s'applique encore plus qu'au secondaire. Ceci veut donc dire qu'il est grand temps que tu développe une bonne méthode de travail et si tu en a déjà une que tu pense sérieusement à la mettre à l'épreuve pour en vérifier l'efficacité.

Une très bonne méthode, de plus en plus utilisée, est le SQ3R. Cette méthode a été développée par le professeur Robinson pour l'armée de l'air américaine et, elle peut te permettre d'atteindre une efficacité remarquable en très peu de temps à la condition naturellement de bien l'appliquer.

SQ3R signifie:

S = Survoler
Q = Questionner
3R -> | R = Relire
-> | R = Réciter
-> | R = Reviser

Bien étudier, c'est savoir faire ces cinq (5) opérations fondamentales . Pour environ une heure d'étude vous devriez donc :

1- Survoler (entre 3 et 5 minutes)

Ce que j'ai à apprendre.

C'est prendre connaissance du sujet ; c'est une vue d'ensemble de la matière au cours de laquelle sont recherchés le plan et les idées générales de ce que nous devons étudier. Ce n'est pas le temps de s'occuper des détails, ils sont volontairement mis de côté.
Une telle perception globalisante devient en fait une préparation mentale à l'étude proprement dite. C'est aller à la découverte du squelette d'un texte sans trop s'occuper des détails.

En résumé : C'est faire le plan (squelette) de ce que nous devons étudier.

Avantage : Apporte beaucoup de sécurité, car cela donne l'essentiel de ce qu'il y a à apprendre.

2 - Questionner (environ 15 minutes)

__Ce que je veux savoir

Etudier, c'est aussi questionner pour mieux comprendre. Pour ce faire, le plus important est de te poser des questions sur ce que tu veux éclaircir ou découvrir. Cette méthode des questions (tu te poses des questions sur ce que tu dois apprendre) te permet de répondre à des interrogations qui peuvent porter sur des questions de détails.

En résumé : Tu te poses des questions sur ce que tu veux apprendre.

Avantage : Le couple QUESTION-REPONSE demeure toujours le moyen par excellence pour favoriser la compréhension et la mémorisation.

3 - Relire (environ 20 minutes)

___Je fais une lecture attentive

Après avoir survoler et questionner, tu es prêt à relire, c'est-à-dire à lire activement et attentivement tout le texte en cherchant des faits ou des idées. Lorsque tu rencontreras dans ta lecture un point qui te semble très important ou la réponse à une de tes questions de l'étape deux (questionner), c'est le moment de réagir et d'utiliser ton crayon pour annoter, souligner, encadrer,etc...

En résumé : Tu relie activement avec ton crayon....

Avantage : Permet de rendre permanents et facilement repérables les données qu'il est important d'intégrer.

4 - Réciter (environ 15 minutes)

Je reprend dans mes mots

Lors de l'étape précédente (relire) tu devais suivre la pensée de l'auteur. A cette étape-ci, il te faut apprendre à traduire dans tes propres mots et selon ton propre mode de pensée, ce que tu viens d'apprendre. Tu peux facilement utiliser ton crayon pour faire ton résumé, c'est généralement plus facile que par coeur (mentalement).

En résumé : Tu réécris dans tes mots et trouves des exemples.

Avantage : C'est un excellent contrôle des connaissances acquises lors de la lecture.

5 - Reviser (environ 5 minutes)

Je vérifie

C'est la dernière étape. Ces dernières minutes d'étude seront consacrées à vérifier que l'ensemble de ce qui est utile à la compréhension est bien noté et qu'il n'y a pas de lacune ou d'erreur. Cela s'effectue par un nouveau survol du texte avec la lecture en parallèle des notes et du résumé. Quand cela est possible, il est de loin préférable de te faire poser des questions sur le sujet ou de t'en poser toi-même et de vérifier ensuite la qualité de tes réponses.

En résumé : Tu vérifie su tu as bien intégré la matière.

Avantage : Moyen supplémentaire d'assimilation et assurance que le bon apprentissage a été fait (sécurité, assurance).

Cette méthode du SQ3R est très simple et surtout très efficace car elle repose sur les principes mêmes (4) du fonctionnement intellectuel:

1- L'utilisation alternée de l'analyse et de la synthèse.
2- L'utilisation combinée de la mémoire et de la compréhension.
3 - La redondance (répétition)
4 - Un intérêt soutenu favorisant l'action (par des actions variées).

Somme toute, une telle méthode te propose un but (l'étude), elle t'y introduit graduellement (le survol) et te fait apprendre activement. Conséquence: l'essentiel sera compris et retenu (questionner, relire et reviser).

B - SAIS -TU ETUDIER

Dans cette partie du document tu trouveras un petit test qui t'aidera à diagnostiquer si tu sais vraiment bien étudier.

1- Le test

A chacune des questions tu réponds VRAI ou FAUX

1- Il m'arrive d'étudier en écoutant de la musique ? _____

2- Mon chat, mon chien ou mon animal préféré (ou un jouet) me tient parfois compagnie quand j'étudie ? _____

3- Il m'arrive d'utiliser la table de cuisine pour travailler et ce pour différentes raisons ? _____

4- Je consulte très rarement un dictionnaire (Pourquoi faire?) _____

5- La plupart du temps, je me contente de relire mes notes de cours. Je crois que c'est suffisant ?_____

6- J'ai trop de travaux (scolaires _____ , autres _____) je n'ai pas le temps d'étudier ?_____

7- Très souvent j'ai des amis(es) qui me téléphonent durant mes périodes d'étude. Je suis bien obligé de leur répondre...? _____

8- Il m'arrive régulièrement d'étudier devant le poste de télévision, ou dans la même pièce que la télé ? _____

9- Très rarement je demande des explications. La plupart du temps je me débrouille comme je peux ? _____

10- Il m'arrive de devoir étudier le soir très tard et même durant la nuit et je ne parviens pas à tout apprendre ? _____

11- J'ai une excellente méthode d'étude, elle est très efficace et me permet d'obtenir d'excellents résultats ? _____

12- La méthode que j'ai fait appel surtout à la mémoire? _____

13- J'ai tendance à apprendre par coeur (mémoire) ce que je ne comprend pas ? _____

14- Je relis mes notes et j'étudie seulement la veille des examens ?

_____

15- J'ai tendance à remettre (à déplacer) mes périodes prévues pour de l'étude (il y a souvent des choses plus intéressantes à faire) ?

_____

16- Je planifie toujours mon temps d'études avec ce que je dois étudier (faire un plan, écrire les étapes et un petit échéancier de la période d'étude)?_____

2- L'analyse

2.1- 7 à 10 "vrai "

Ta manière d'étudier n'est vraiment pas efficace et tu n'es probablement pas satisfait des résultats que tu obtiens. Ce n'est pas toujours la faute des autres ou des professeurs.... Réfléchis bien à ta situation actuelle et en lisant le texte qui suit, tu trouveras sûrement des solutions susceptibles d'améliorer grandement ton efficacité dans tes études.

2.2 - 3 à 6 " vrai "

Tu fais de gros effort pour étudier efficacement, mais cela ne semble pas donner toujours les résultats attendus. Ne te décourage pas, tu es sur la bonne voie. Fais une liste de ce que tu pourras améliorer et en lisant le texte qui suit essaie de trouver les bonnes solutions. Tu peux en parler aussi avec tes confrères , tes amis, un professeur, ton aide pédagogique (API).

2.3 - 1 à 3 "vrai "

Tu n'as pas de très gros problèmes d'étude. L'étude semble pour toi une chose sérieuse même s'il y a encore place pour de l'amélioration. Essaie de voir ce qui "cloche " (ce qui ne va pas) et corrige-le immédiatement afin d'être encore plus efficace.

C - DES MOYENS POUR MIEUX ETUDIER

1 - Une bonne méthode:

Plus tôt dans le texte nous t'avons parlé de la méthode SQ3R, il s'agit d'une excellente méthode qui a fait ses preuve depuis longtemps. Tu peux toujours t'en inspirer pour tes études.

Une bonne méthode c'est essentiel

2 - L'environnement

2.1- Réfléchis aux raisons qui te poussent à étudier.

2.2- Crée autour de toi un atmosphère propice à la détente et au calme. Réserve un coin de ta chambre ou un endroit privilégié de la maison réservé au travail intellectuel.

Si c'est impossible d'obtenir cela à la maison, étudie au collège ou à la bibliothèque de ton quartier, c'est nettement préférable.

2.3- Essaie de te situer dans un lieu ou il y a un bon éclairage et une bonne aération. Arrange ta table de travail de façon qui te convient (objets, matériel scolaire, dictionnaires, etc...).

2.4- Ne te laisse pas déranger sous aucun prétexte. Si nécessaire, débranche le téléphone, affiche une note sur la porte de ta chambre et fais-la respecter. Libère-toi de toutes tes préoccupations quotidiennes avant de commencer (donner du lait au chat, sortir les poubelles, téléphoner à ton ami(e),etc...).

2.5- Surtout évite d'écouter de la musique ou de travailler devant le poste de télévision. C'est maintenant bien connu, ton esprit ne peut faire deux choses à la fois, peu importe ce que tu en pense ou ce qu'on t'a déjà dit sur le sujet. Etudier efficacement demande de la concentration et de l'attention, toute forme de musique ou de bruits divers ne peut que perturber ton travail à ce niveau.

3 - Les outils:

3.1- En plus des livres obligatoires ou recommandés pour les cours, garde toujours à ta portée deux bons dictionnaires (anglais et français) et quelques livres de référence que tu peux consulter rapidement au besoin.

3.2- Dispose un babillard bien en vue sur lequel tu afficheras horaire, calendrier, priorités, etc... (babillard réservé à la chose scolaire).

3.3- Utilise un bon classement (facilement repérable) pour tes notes de cours et tes travaux (cartables, cahiers avec feuilles mobiles, chemises, etc...). Organise-toi pour qu'en quelques instants tu sois en mesure de retrouver tout ce dont il te faut pour un cours donné.

3.4- Organise-toi pour avoir tout ce qu'il te faut sous la main pour travailler (crayons, marqueurs, papier.....) pour ne pas devoir interrompre ta période pour aller à leur recherche.

4 - L'enrichissement de ton vocabulaire

4.1- N'aie pas peur t'utiliser ton dictionnaire pour comprendre les mots nouveaux.

4.2- Essaie d'utiliser le plus souvent possible les bons mots surtout quand il s'agit d'un language un peu plus technique ou qui fait référence à une discipline particulière.

4.3- Un vocabulaire riche est un excellent moyen d'être efficace dans tes communications tout en augmentant tes performances.

N.B. Les textes du présent document sont en grande partie inspirés du volume " Apprendre à Apprendre " de J. Lemaire et M. Milette, Collège Ahuntsic, 1987.

CONTRAT

Quels sont les points que tu veux améliorer dans ta façon d'étudier durant la semaine qui vient?

MODULE B 6

ECOUTER ET COMPRENDRE

A - THEORIE

Contrairement à ce que plusieurs étudiants peuvent penser, écouter n'est pas une attitude passive de réception et de décodage de l'information, mais bien un ensemble de comportements ou d'actions orientés en vue de bien comprendre ce qui nous est transmis. Savoir écouter, ce n'est pas un don et cela n'a rien à voir avec les habiletés dites naturelles. C'est une habileté qu'il est possible d'acquérir et de développer et c'est accessible à tous.

1- Bien écouter, c'est d'abord faire un choix sur les informations auxquelles nous désirons porter attention.
=> UN PROCESSUS DE SELECTION

2- Bien écouter c'est aussi tenter de bien structurer (mettre dans un ordre logique et organisé) les informations reçues .
=> UN PROCESSUS D'ORGANISATION

3- Bien écouter, c'est assimiler (entrer en mémoire) et comprendre (donner un sens), en somme faire sien les informations reçues .
=> UN PROCESSUS D'INTEGRATION

Dans tout comportement d'écoute ces trois dimensions doivent être présents pour que ce comportement d'écoute soit fonctionnel et surtout efficace.

Apprendre à écouter, c'est donc favoriser l'apparition de comportements qui auront une influence positive sur les trois dimensions en question. Il est d'ailleurs impensable de croire à l'indépendance et à l'exclusivité de ces trois composantes de l'écoute, elles sont interdépendantes et même intimement liées entre elles.

Apprendre à écouter, c'est très important, primordial pour vos études. En effet, plusieurs recherches nous démontrent que les habiletés d'écoute font partie de ce qu'on appelle les meilleurs prédicteurs du succès scolaire. Donc :

MEILLEURE EST LA CAPACITE D'ECOUTE D'UN ETUDIANT
MEILLEURES SONT SES CHANCES DE REUSSIR

L'objectif principal de ce module est de fournir des moyens pour améliorer ses habiletés d'écoute. Nous pouvons y parvenir en intervenant à trois niveaux :

1 - La préparation du cours
2 - Le choix de la position d'ecoute
3 - L'écoute active

1 - LA PREPARATION DU COURS

Beaucoup d'étudiants se présentent en classe sans savoir de quoi il sera question au cours auquel ils viennent assister. Pour certains, ils peuvent tout juste identifier la nature de la matière qui leur sera présentée (Français, Philo., Math.,.....).

Conséquence assurée = une attitude passive

Suivre un cours, ce n'est pas le subir. En effet, subir quelque chose c'est n'avoir aucun contrôle sur ce qui nous arrive et pour comprendre les informations qui nous sont données dans un cours, il est de première importance de contrôler LA NATURE et LA QUANTITE de ces informations.

Comment obtenir le contrôle dont il est ici question ? UN COURS CA SE PREPARE :

Quelques petits trucs:

1.1 - Prendre quelques minutes (env. 5 min.) pour relire les notes du cours précédent.

1.2 - Consulter le matériel de référence (manuel, texte, film,...). Jeter un bref coup d'oeil sur ce qui peut être utilisé durant le cours qui vient. (2 à 3 min.)

1.3 - Essayer de situer le cours dans son contexte (suite logique et prévue au plan de cours) évolutif de la session. (2 à 3 min.)

1.4 - Prendre quelques minutes (env. 5 min.) pour s'assurer que la matière qui précède est bien comprise ou préparer des questions en conséquence pour le professeur avant de le laisser poursuivre dans sa démarche pédagogique.

Si vous vous donnez la peine d'additionner le temps proposé pour chacun de ces petits trucs, vous verrez que cela ne demande qu'environ 15 minutes au total pour chacun de vos cours. On ne peut pas dire que cela est

vraiment exagéré, non ? Vous prenez le temps de le faire et nous sommes en mesure de vous garantir les effets suivants:

a) Meilleure intégration de la matière nouvelle.
b) Epargne d'un temps considérable à la revision.
c) Augmentation des performances aux examens.
d) Augmentation de la motivation (se sentir compétent).

Pour ceux que ça intéresse ! ! !

2 - LE CHOIX DE LA POSITION D'ECOUTE

2.1 - En avant ou en arrière

Dans une classe, vous le concevez comme moi, il est impossible que tous soient assis sur la première rangée. D'ailleurs, cela n'est pas souhaitable pour tous, car selon les individus les positions et les distances optimales (où on obtient les meilleures performances) peuvent varier considérablement. Il vous appartient de découvrir les vôtres.

Nous pouvons cependant vous affirmez ce qui suit car plusieurs recherches le démontrent clairement : Les places au fond (derrière) la classe ne favorisent pas une bonne écoute, au contraire.

Le truc (comment choisir)

Il n'y a donc pas plusieurs façons de choisir la meilleure place pour soi. Il suffit de suivre les trois règles suivantes:

1- La meilleure place est celle ou vous **entendez** très bien.

2- La meilleure place est celle ou vous **voyez** très bien.

3- La meilleure place est celle ou les **distractions sont réduites au minimum.**

Note : Pour se donner la possibilité de choisir, arriver quelques minutes avant le début du cours, c'est primordial.

2.2 - Comment s'assoir

Aussi curieux que cela puisse paraître, votre façon de vous assoir a une grande influence sur votre capacité d'écoute. Certains pourront en douter, mais toutes les études faites sur le sujets le démontrent aussi très clairement.

Un principe bien assis :

Toutes les positions où l'axe vertical n'est pas respecté sont à éviter.

En effet, la plupart des positions où l'on ne respectent pas cet axe vertical génèrent beaucoup plus rapidement qu'on pourrait le croire, malgré leur confort immédiat et apparent, un niveau de fatigue musculaire très grand dans l'organisme qui sans qu'on s'en rende compte, interfère avec la capacité d'écoute.

Le truc:

Tenez-vous droit (aucune position couché, allongé, assis sur une fesse...)

3 - L'ECOUTE ACTIVE

Comme nous l'avons déjà mentionné au début de ce texte, l'écoute n'est surtout pas un processus passif de réception. Il est de la plus haute importance que le récepteur, c'est-à-dire vous, soit actif. Il est aussi reconnu que plus le récepteur (vous) est actif dans sa façon d'écouter meilleure sera sa concentration et par conséquent meilleures sont ses chances de bien comprendre ce qui lui est présenté. Mais, comment être actif. L'écoute active c'est:

3.1 - Prendre des notes

C'est la toute première chose à faire. Ayez toujours une feuille de papier à la portée et un crayon à la main.

Prendre des notes c'est :

1) Synthétiser l'information.
2) Structurer l'information.
3) Mettre en évidences certaines données
   - souligner
   - encadrer
   - colorier....
4) Rajouter des explications ou commentaires qui aideront à une meilleure compréhension.

3.2 - Montrez des signes d'intérêt (non-verbal)

La plupart des étudiants ne croient pas avoir d'effet véritable sur la performance de leur professeur. Pourtant, s'ils y croyaient. Toutes les recherches s'entendent pour affirmer que dans une classe les étudiants jouent un rôle de premier plan sur la performance de leur professeur.

Les attitudes et les comportements des étudiants peuvent stimuler leur professeur, l'informer sur leur niveau de compréhension, la justesse du rythme, leur besoin d'application des connaissances transmises (exemples), sur la justesse du volume et de son ton de

voix, sur le degré de difficulté rencontré, etc.... Les étudiants possèdent un pouvoir très grand dans la classe. Ils peuvent en quelque sorte forcer le professeur à tenir compte d'eux constamment tout au long de son intervention. Mais pour cela, ils doivent être actifs.

Etre actif non-verbalement dans un cours a l'avantage énorme de faciliter et d'augmenter considérablement le niveau de concentration.

Quelques trucs sur comment être actif non-verbalement (sans avoir l'air fou) :

1) Regarder simplement celui qui parle
   Quand je suis intéressé à ce qu'une personne me dit, je la regarde. C'est un premier signe d'intérêt.

2) Bouger la tête (oui ou non)
   Indiquer clairement au prof. si vous avez compris son message. C'est un encouragement à poursuivre ou l'indication qu'il doit mieux expliquer.

3) Mimique faciale (sourire, grimaces,...)
   Indique le degré d'aisance avec lequel vous acceptez et assimilez ce que le prof, vous dit.

3.3 - Etre actif verbalement

La grande majorité des étudiants ont peur d'intervenir en classe. Ils craignent d'être jugés et dénigrés par les autres, de passer pour des niaiseux, des " nonos ", des pas intelligents, ou pire encore des " téteux ". L'excuse la plus souvent apportée est celle-ci : " Je dois être le seul à ne pas comprendre, les autres, ils ont tous l'air de comprendre. "

Alors essayez de considérer le fait suivant: si vous êtes assis dans cette classe; pour y avoir été admis vous deviez être aussi intelligents que tous les autres ? (Certainement, sinon plus)

DONC SI VOUS NE COMPRENEZ PAS, IL Y EN A SUREMENT D'AUTRES QUI NE COMPRENNENT PAS.

Vous pouvez aussi toujours vous dire qu'une bonne explication ou un exemple supplémentaire n'indispose personne (sauf ceux que le cours n'intéresse pas) et assure une meilleure compréhension de la matière enseignée.

Quelques truc sur comment être actif verbalement ?

C'est d'abord prendre des risques (tout le monde peut se tromper):

1) Poser des questions

2) Amener vos propres exemples pour les faire vérifier

3) Si vous doutez, reprendre les explications dans vos propres mots pour vous assurer.

N.B. Si vous avez peur d'être ennuyeux pour vos confrères après avoir effectué toutes vos interventions, vous pouvez toujours vérifier auprès d'eux ce qu'ils en pensent. Cependant, il est très important de consulter au moins 8 personnes différentes à ce propos avant de conclure quoique ce soit (y compris le professeur).

3.4 - Bien suivre le déroulement du cours

Il est très important pour votre compréhension de toujours savoir où vous êtes rendu dans le déroulement du cours.

Le professeur devrait au début de chaque cours vous présenter le plan de son exposé. S'il ne le fait pas, exigez-le, c'est fondamental. En effet, savoir où on va, pourquoi et comment sont les bases mêmes sur lesquelles s'appuit l'intérêt et l'attention.

Prenez note de ce plan et référez-y aussitôt que vous vous sentez perdus ou que vous avez de la difficulté à faire le lien entre certains éléments. Si vous ne comprenez pas par vous-mêmes n'hésitez pas à demander au professeur de le faire pour vous. Car pour votre cerveau aussi intelligent soit-il :

DES INFORMATIONS RATTACHEES A RIEN NE VALENT RIEN ET NE MERITENT PAS D'ETRE RETENUES.

B - QUESTIONNAIRE

1- Le test

Le petit test suivant pourra vous aider dans votre évaluation de votre façon d'écouter. Répondez à toutes les questions par Vrai ou Faux. Vous pouvez discuter de vos réponses avec les membres de votre groupe.

1.1- Avant un cours, je prend rarement le temps de relire mes notes du cours précédent et de consulter le matériel de référence ? _____

1.2- Pendant les cours, mon attention fait parfois défaut, j'ai tendance à partir "dans la lune " ?_____

1.3- Je ne me préoccupe pas, du moins je ne demande pas au prof, de situer son cours dans le contexte d'évolution de la session (où on est rendu et où on s'en va) ? _____

1.4- Durant la plupart de mes cours, je suis plutôt silencieux. Je pose rarement des questions ?_____

1.5- Je ne prend pas en note avant le cours du plan de l'exposé ou je ne demande pas au prof. de le donner. De toute façon je ne l'utilise presque jamais ?_____

1.6- Généralement, la place que je choisi c'est celle qui reste quand j'arrive en classe. Je n'y entend pas toujours très bien le prof. et je n'y vois pas toujours très bien le tableau. ? _____

1.7- Durant les cours, il m'arrive souvent de parler à voix basse à d'autres étudiants ou encore de faire autre chose. ?_____

1.8- Lorsqu'il y a une idée ou même un mot que je ne comprend pas, je préfère me taire plutôt que de lever la main et de questionner le prof. (même à la pause) ?_____

1.9- Je porte peu attention à la posture que j'adopte en classe. Je peux dire que je ne suis pas souvent très bien assis. ? _____

1.10- Je prend peu de notes lors des exposés (moins d'une page pour chaque heure de cours) ? _____

1.11- J'ai parfois de la difficulté à bien comprendre mes notes ou à retrouver l'essentiel du cours dans les notes que j'ai prises en classe ?

_____

1.12- De façon générale, j'interragis peu verbalement et non-verbalement avec le professeur ? _____

2- L'analyse

- de 8 à 12 " Vrai "

Ta façon d'écouter en classe est vraiment déficiente et tu aurais avantage à t'interroger sérieusement sur tes attitudes et tes comportements comme étudiants. Il est fort probable que tu éprouves de sérieuses difficultés à comprendre ce qui t'es enseigné dans certains cours. Cependant, tout n'est pas perdu, utilise les éléments qui te sont fournis dans la partie théorique précédente pour trouver des solutions. Il est grand temps que tu t'y mette le succès de tes études en dépend.

- de 4 à 8 " Vrai "

Tu manque de constance et bien que tu fasses des efforts pour suivre, il y a encore des points à améliorer. Tu es sur la bonne voie, ne lâche surtout pas. Penses à toi d'abord à ce que tu veux, à ce que tu viens faire ici au CEGEP et dresse une liste des comportements qui sont déficients. Ensuite, grâce aux éléments théoriques qui viennent d'être fournis essaie de trouver les comportements qui pourraient augmenter ta capacité d'écoute et faire de toi un bien meilleur étudiant.

- de 1 à 4 " Vrai "

Tu es ce qu'on pourrait qualifier de bon étudiant quoique parfois tu te laisses aller à des comportements plus ou moins convenants. Personne n'est parfait et il y a toujours place pour de l'amélioration. Dresse la liste des comportements qui sont à améliorer et immédiatement décide des bons comportements à poser. Surtout mets-les en pratique rapidement. Continue, ça va bien.

CONTRAT

Quels sont les comportements à améliorer pour cette semaine ?

MODULE B 7

PRENDRE DES NOTES

A - EST-CE QUE JE SAIS PRENDRE DE BONNES NOTES ?

Premièrement, répondre chacun pour soi et ensuite, communiquer ses réponses au reste du groupe.

1 - A tous mes cours et durant toute la durée du cours, je prend des notes ?

_____

Pourquoi?

_____

_____

2 - Mes notes sont claires et répondent aux quatre critères ou aux caractéristiques suivantes (cf. partie B - 2 du présent texte):

1- idées principales évidentes.
2- une idée un paragraphe.
3- présence des abréviations et symboles.
4- beaucoup d'espace .

_____

3 - Quand un professeur parle trop vite pour moi, je lui demande de ralentir ou de reprendre ce qu'il vient de dire ? _____

4 - Je relis toujours mes notes après les cours ? _____

Pourquoi ? _____

Quand ? _____

Pendant combien de temps ? _____

5 - En prenant mes notes, j'utilise <u>beaucoup</u> les abréviations et les symboles ?
_____

6 - Généralement, je prends plus de notes que ce que le professeur écrit au tableau ou dit de prendre ? _____

7 - J'ai de la facilité à écrire (prendre des notes) et à écouter simultanément ?
_____

8 - J'ai un cahier ou une chemise spéciale pour chacun de mes cours ?
_____

9 - Je n'ai aucune difficulté à faire la sélection du matériel que je dois prendre en note (savoir quoi écrire) ? _____

10 - Au début de chaque cours, j'ai en tête ou sur papier (notes) un plan sommaire (résumé) du contenu et des activités à venir ? _____

11 - Si le professeur ne donne pas au début du cours le plan de son exposé, je lui demande d'en fournir un ? _____

12 - Quand il me manque des notes, je demande toujours à quelqu'un (un confrère de classe) de m'aider à les compléter ? _____

ANALYSE

Total des " OUI "_____ Total des " NON " _____

Entre 8 et 12 "NON"

Ta façon de prendre des notes est nettement déficiente. Si tu continue de cette manière, tu vas au devant de problèmes sérieux. Il est impossible de tout retenir et ta performance aux tests ou aux examen ne peut que s'en ressentir fortement. Il ne faut pas t'attendre à de bons résultats scolaires. Les informations qui suivent peuvent t'aider grandement. Tu aurais avantage à développer rapidement une bonne technique de prise de notes.

Entre 4 et 8 "NON"

Tu prends bien des notes, mais ta méthode a besoin d'être raffinée. Tu semble perdre beaucoup de temps et d'énergie avec ta façon actuelle de

procéder. Il y a des comportements que tu aurais avantage à mettre en pratique. Les informations qui suivent peuvent t'aider grandement dans cette démarche. Ne te décourages pas tu es sur la bonne voie.

Entre 0 et 4 "NON"

Tu possèdes une bonne méthode de prendre des notes. Nous ne pouvons que t'encourager à continuer. Toute méthode peut être perfectionnée. Tu peux devenir encore plus efficace et plus rapide. Tu trouveras sans doute dans les informations qui suivent des éléments qui t'aideront dans ta recherche. Note les questions auxquelles tu as répondu un "NON" et essaie de voir comment tu pourrais t'y prendre pour que la prochaine fois tu puisses répondre un "OUI".

B - THÉORIE

1 - LES IDÉES FAUSSES

Depuis toujours, nous entendons les étudiants discuter sur la nécessité de prendre des notes lors des cours. Le pour et le contre sont généralement nez-à-nez dans les confrontations. Certains vont invoquer pour défendre leur point de vue des motifs en rapport avec la structure de leur personnalité:

" Je suis un auditif " - " Moi j'apprends quand j'écris "

D'autres, s'attardent à des considérations de l'ordre de l'efficacité:

" Prendre des notes, ça m'empêche d'écouter attentivement et je comprends moins bien ce que le prof. dit. "

" Je ne peux pas écouter et écrire en même temps, j'en perds la moitié ".

Finalement, plusieurs osent en parler en faisant appel à des notions de capacité de travail:

" La plupart des prof. parlent trop vite, et il est alors impossible de tout noter ce qu'ils disent".

" C'est connu, la main est plus lente que l'oreille."

C'est ici qu'il faut prendre quelques instants, s'arrêter et bien se mettre dans la tête que toutes les affirmations que nous venons de mentionner sont de fausses croyances. En effet, la grande majorité des recherches effectuées dans ce domaine démontrent clairement et hors de tout doute que ces allégations sont fausses et qu'au contraire:

1.1 - Même pour les auditifs, les notes sont essentielles quand vient le moment de relire à haute voix.

1.2 - Le fait de pendre des notes a un effet très positif sur la capacité de concentration. C'est beaucoup plus facile de se concentrer et de le rester plus longtemps.

1.3 - A cause du processus de sélection du matériel à noter (évaluation des éléments pertinents parce qu'on ne peut pas tout prendre), prendre des notes augmente l'écoute et la rend plus dynamique.

1.4 - Il est prouvé que sans ses notes, un bon étudiant oublie environ 80% du contenu d'un cours dans un délai de moins de deux semaines.

1.5 - Les étudiants qui relisent leurs notes avant un examen performent beaucoup mieux (en moyenne 10% de plus) que ceux qui ne le font pas.

EN CONSÉQUENCE:

LES BONNES NOTES DE COURS SONT ESSENTIELLES A UNE ÉTUDE QUI SE VEUT EFFICACE.

2 - C'EST QUOI DES BONNES NOTES

De bonnes notes, ce sont avant tout deux éléments fondamentaux:

1- Les informations essentielles de l'exposé.
=> Une bonne sélection

2- Un système où il est facile de s'y retrouver.
=> Une bonne organisation

Ces deux éléments sont la base même de ce qu'on peut considérer comme une prise de notes efficace. Donc, dès le départ, il est vraiment inutile, et même, nous pouvons vous l'affirmer, nuisible que de vouloir tout prendre. De toute façon, nous doutons fort que vous puissiez y parvenir.

Vous devez sélectionner l'information à noter. Facile à dire nous direz-vous, mais comment faire pour sélectionner la bonne information? De plus, s'il faut adopter une méthode qui nous permette de suivre l'exposé sans en perdre la moitié pendant que l'on écrit comment est-il possible de prendre de bonnes notes ?

Il est impossible d'apporter une réponse qui puisse satisfaire tous les étudiants, car il y a autant de façons de prendre des notes qu'il y a de personnes. Chacun doit développer sa propre méthode. Cependant, nous pouvons vous affirmer que peu importe la méthode que vous inventerez, certaines caractéristiques fondamentales devront la supporter :

Caractéristiques d'une bonne méthode

2.1 - Les idées principales doivent être mises en évidence, c'est-à-dire se détacher du texte, être clairement visibles et identifiées.

2.2 - Les notes doivent être prises en " paragraphe " . C'est ici le principe d'une idée un paragraphe qui prévaut.

2.3 - Les notes sont truffées (remplies) d'abréviations et de symboles facilement décodables.

2.4 - Les notes sont écrites de façon espacée. Ce n'est pas le temps de ménager le papier.

ATTENTION - ATTENTION

Il est pratiquement impossible de prendre de bonnes notes si vous ne connaissez pas le plan de l'exposé.

Exigez de vos professeurs qu'ils vous fassent part du plan de chacun des cours auxquels vous participez, c'est une information qui pour vous est de la plus haute importance pour que vous puissiez prendre des notes efficacement.

En effet, le plan de l'exposé est la meilleure source de référence pour organiser votre prise de note et pour vous aider à déceler les idées principales, les idées secondaires et le matériel accessoire.

EXEMPLE

Ce qui suit est un exemple de prise de notes lors d'un exposé portant sur les observations de comportements. Essayez d'y retrouver les quatres caractéristiques dont nous venons de parler.

Plan du cours:

- Les observations de comportement
  - Les problèmes (4)
  - Les méthodes (5)
- Exercice
- Lectures de la semaine (p. 254 à 285)

Intro.

- L'obs. ns en faisons tous
  (notes sur ce qui nous entoure)
  ||
- L'obs. quotidienne = pas suffisante pour le scientifique
  pcq. - Pas assez systématique
  - trop subjective (impressions)

A) LES PROBLEMES (4)

1) Choix de la méthode

a) Observ. les gens
= + sur mais + long
Bon avec échantillon < 2
> que 2 = ??
=> Peu utilisé car trop long

b) Enquête (demander aux gens ce qu'ils font)
Sécurité = -
assurance = -
Bon avec grand échantillon
+ N = grand => + Valeur = +

2) Forces et faiblesses

a) Forces : Faire des liens entre les compt.

=> découvrir fil conducteur

b) Faiblesse : interprétation de l'observateur

Ex: Bataille d'enfant
=> agressivité ou jeu de

domination

3) Présence de l'observateur

=> agissements différents des gens observés

Recherches : Peu d'influence si observateur = discret

4) Validité (% de prédiction d'un compt. basé sur observations)

2 façons d'y arriver 1- +sieurs observateurs (juges)
2- Répétition N fois la situation

Plus 1 et 2 sont élevés, plus la valeur augmente

B) LES METHODES (5)

1) L'observation naturelle

déf.:.....

3 - UTILISER SES NOTES

Une fois les notes prises, le travail d'étude n'est pas terminé, il est très important de prendre quelques minutes pour relire ses notes et ce, le plus tôt possible après le cours (moins de 24 Hrs). Pourquoi:

3.1 - Pour corriger le texte difficile à décoder.

3.2 - Pour compléter les informations ou ajouter des exemples (c'est pour ça que les notes sont espacées).

3.3 - Pour s'assurer que les informations sont bien comprises.

C - VIDEO

En groupe visionnement du vidéo " La prise de notes de cours ", durée 24 minutes, des Productions Lionel-Groulx.

Le visionnement du vidéo pourra être suivi d'une période d'échange de réflexions et de commentaires et de l'élaboration du contrat individuel pour la semaine..

MODULE B 8

LIRE AVEC EFFICACITÉ

A - DÉFINITION ET TYPES DE LECTURE

1 - Une petite définition

Avant de commencer, nous croyons qu'il serait bon de poser quelques questions au sujet de la lecture et de tenter d'y répondre. Par exemple:

C'est quoi lire ?
Pourquoi lisons-nous ?
Savoir lire, ça veut dire quoi ?

Lire, c'est avant toute chose une activité intellectuelle. Lire, c'est apprendre, c'est recueillir des informations sur divers sujets et à ne pas oublier, c'est aussi un excellent moyen de se détendre.

Lire, c'est utiliser son intelligence pour décoder et comprendre un message. Enfin, lire, c'est trois chose: 1 - Voir des signes, 2 - Décoder les signes, 3 - Comprendre la signification des signes.

Nous pouvons donc affirmer que lire c'est d'abord une activité sensorielle où les yeux (sauf pour les aveugles) jouent un rôle primordial. Ils photographient les signes que sont les mots et les chiffres dans un mouvement régulier et rapide. Dans un premier temps lire, c'est savoir utiliser ses yeux. C'est ce qu'on peut appeler savoir lire.

La compréhension du message vient dans un deuxième temps. Selon la qualité ou le type de compréhension que nous désirons avoir d'un texte, nous devrons effectuer différentes sortes de lecture.

2 - La lecture en vue d'apprendre

Comme nous venons de le mentionner, il y a différentes sortes de lectures. Il est possible de lire pour se détendre, s'informer ou pour apprendre. C'est clair me diras-tu, je ne lis pas un roman policier comme je

lis un journal, ni une bande dessinée comme un volume à caractère scientifique. Il en est de même lorsque je veux me détendre ou apprendre; la lecture ne s'effectuera pas de la même façon. Ici au Cegep, la plupart de tes lectures seront surtout faites dans le but d'apprendre.

Il est bien connu que plusieurs étudiants ne savent pas lire ou lisent très lentement. Depuis plusieurs années les professeurs se plaignent de cette lacune qu'ils retrouvent chez un bon nombre de leurs étudiants. Ces derniers sont très peu efficaces dans leurs lectures. Nous avons observé aussi que plusieurs étudiants n'aiment pas lire. Ils ne le font que lorsqu'ils sont obligés de le faire et, c'est à ce moment qu'ils éprouvent de la difficulté à assimiler ce qu'ils lisent parce qu'ils lisent trop lentement.

Dans les lignes qui vont suivre, nous allons tenter de t'exposer ce qu'est la lecture efficace, quels sont les différents types de lecture et dans quelles conditions essentielles tu dois être pour que la lecture soit efficace.

Nous ne pouvons qu'espérer qu'à la suite de la lecture de ce texte tu mettes en pratique les éléments qui ferons de toi un meilleur lecteur, c'est-à-dire quelqu'un qui est capable de lire beaucoup plus rapidement tout en retenant davantage.

B - LA LECTURE EFFICACE

Une lecture efficace et rapide exige trois qualités essentielles : la vitesse, la compréhension et la mémorisation.

La vitesse est la caractéristique majeure de la lecture efficace. Plus tu lis vite, plus tu es capable d'absorber de la matière dans un court laps de temps. L'histoire nous enseigne que plusieurs célébrités ont fait l'admiration de leur entourage par leur rapidité de lecture (Kennedy, Einstein, Lévêque,etc...). Cette rapidité leur permettait , malgré de nombreuses occupations de se tenir au courant des informations les plus variées, et d'être au fait d'un grand nombre de dossiers simultanément. Ces gens-là étaient en mesure dans leurs lectures d'aller directement à l'essentiel des messages lus. Il est donc très important et surtout productif d'être capable de lire le plus vite possible.

C'est bien beau lire rapidement, mais encore faut-il être capable de comprendre et retenir ce que tu lis. En effet, les gens qui lisent rapidement ne se contentent pas de lire vite, ils comprennent et retiennent ce qu'ils lisent. Rien ne sert d'atteindre une vitesse rapide de lecture si tu n'es pas capable de retenir de que tu as lu.

La lecture efficace dépend énormément de la motivation du lecteur. En effet, c'est la motivation qui te pousse à atteindre tes buts et tes objectifs et c'est à partir de cet intérêt à arriver à tes fins que tu es intéressé à la lecture et à son contenu.

C - LES TYPES DE LECTURES

Selon Roger Carette auteur d'un ouvrage sur la méthodo!ogie du travail, il y a deux manière d'envisager la lecture:

- Selon les buts du lecteur.
- Selon le contenu du document.

1 - SELON LES BUTS DU LECTEUR

Sous cet angle nous pouvons dégager quatre genres de lectures: La lecture contact, la lecture rapide, la lecture attentive et la lecture étude.

1.1 - La lecture contact

- C'est une lecture où tu survoles le document pour en découvrir les idées principales. Il ne s'agit pas ici de connaître à fond les idées de l'auteur, mais de savoir de quoi il parle et comment il en parle.

- La technique que tu utilises s'appuie sur la structure de l'ouvrage (table des matière, titres de chapitres, introduction et conclusion,etc...).

- Par exemple, c'est le type de lecture que tu fais quand tu prends connaissance des informations contenues dans un journal. C'est une lecture " en diagonale ".

1.2 - La lecture rapide

- Cette lecture est davantage utilisée pour se détendre. Le but n'est pas de retenir ce que tu lis, mais d'occuper l'esprit à une activité relativement simple pour se reposer ou éviter de se lancer dans la résolution de problèmes complexes.

- La lecture s'effectue rapidement sans chercher à retenir ce que tu lis.

- Un bon exemple de ce type de lecture c'est quand tu lis un roman, des bandes dessinées,etc...

1.3 - La lecture attentive

- Ici, tu lis dans le but de comprendre véritablement. C'est une lecture en profondeur. En plus de la rapidité pour comprendre un texte et l'assimiler, il te faut réaliser certaines étapes pour atteindre une bonne compréhension du texte.

  - Survol : Avoir une bonne vue d'ensemble du texte.
    Connaître sa structure.

En comprendre les concepts clés.

- Question : Te poser des questions sur les buts de l'auteur (quoi ? comment ? Pourquoi ?).

- Effectuer une seconde lecture rapide du texte.

- La récitation : Faire la synthèse (par écrit ou à haute voix) de ce que tu as lu. C'est ce que tu as retenu du texte.

- Revision : Tu relis les grands titres du texte et les notes de lecture que tu as prises.

1.4 - La lecture étude

En principe ce type de lecture ressemble en tout point à la lecture attentive dont nous venons de parler (c.f. 1.3) à la différence que pour assurer une meilleure compréhension du texte (surtout pour les texte plus denses ou dont le contenu est moins structuré) le travail est divisé en plusieurs étapes.

A cette fin toutes les étapes décrites pour la lecture attentive peuvent être séparées les unes des autres et complétées à des moments différents.

2 - SELON LE CONTENU DU DOCUMENT

Ici aussi, lorsqu'on parle du contenu du document nous retrouvons quatre genres de lecture: 1 -La lecture de fond, 2 - La lecture de documentation, 3 - La lecture de soutien et 4 -La lecture de détente.

2.1 - La lecture de fond

- Cette lecture s'effectue surtout dans le cas des ouvrages de base, des livres de référence à une discipline.

- Pour cette lecture tu peux utiliser la lecture attentive ou la lecture étude.

2.2 - La lecture de documentation

- Le type classique de cette lecture,c'est celui d'un encyclopédie. Il peut aussi s'agir de périodiques, de journaux, de revues spécialisées,etc...

- Pour cette lecture tu utilise la lecture de contact.

2.3 - La lecture de soutien

- Cette lecture s'intéresse davantage aux ouvrages qui viennent compléter les connaissances que tu as déjà sur un sujet.

- Encore une fois, ici ,c'est la lecture de contact qui te sera la plus utile.

2.4 - La lecture de détente

- Comme il s'agit d'une lecture pour se reposer, tous les ouvrages qui procurent un tel effet font partie de cette catégorie. Ex.: Roman, revue, journaux, bandes dessinées, etc...

- Le type de lecture que tu pourra privilégier, c'est la lecture rapide.

D - LES CONDITIONS POUR UNE LECTURE EFFICACE

1- Etre un lecteur actif

La première condition pour être un lecteur actif, c'est de toujours savoir tout au long de ta lecture, pourquoi tu lis, quel est le but que tu poursuis en faisant cette lecture.

Ensuite, tu devras te poser des questions sur ce que tu lis; des questions de compréhension, des questions sur ton degré d'accord avec ce que dis l'auteur. Tu n'as pas à accepter sans critiquer tout ce qui est écrit. Alors, oses définir ton point de vue par rapport à celui de l'auteur.

2 - Planifier ses lectures

Comme nous en avons déjà parlé, il y a différents types de lecture selon l'ouvrage que tu lis et selon les buts que tu poursuis. Si tu connais ces deux éléments, et c'est important de les connaître avant de commencer à lire, tu pourra planifier tes lectures de façon à ce qu'elles se suivent et ne se ressemblent pas.

Il est important de savoir diversifier ses lectures. Trop de lecture qui demandent beaucoup de concentration te fatigueront et tu auras naturellement tendance à fuir la lecture dans toutes ses formes. Apprend à doser l'effort et le temps consacrer aux différents types de lectures.

3 - Utiliser la technique de l'écrémage

La technique de l'écrémage, c'est la réduction du nombre de mots lus dans un texte sans que la compréhension générale n'en soit affectée. Pour qu'elle soit efficace, il faut que tu te conformes aux trois règles suivantes:

- Trouves le plus rapidement possible l'idée principale.
- Lis à fond les phrases qui te semblent les plus importantes.
- Passes très vite sur les phrases de détails.

4 - Comprendre comment tu lis

Lire, c'est d'abord voir et ensuite penser. Quand tu lis, tu as l'impression que tes yeux se déplacent de façon continue le long de la ligne de texte. Mais cette impression est fausse. Tes yeux avancent par bonds, par points de fixation.

Tes yeux avancent par bonds, par points de fixation.

En effet, l'oeil ne peut lire que lorsqu'il est immobile, Il s'arrête pour visionner et saute plus loin. Connaissant ce mode de fonctionnement, tu peux en conclure que moins tu auras de points de fixations dans un texte, plus rapide en sera la lecture. Plus les bonds seront grands, plus rapidement tu liras. Il est possible pour ton oeil d'embrasser en un seul faisceau trois ou quatre mots. Plus le faisceau (nombres de mots visionnés lors d'une fixation) sera grand, plus rapide sera la lecture. Il est très important de te dire que cela s'apprend et qu'avec un peu de pratique tu verras ton efficacité augmenter sensiblement. Cependant, il te faudra pratiquer, ça ne vient pas tout seul.

Quelques trucs pour mieux lire:

1 - Ne pas revenir en arrière en lecture ordinaire.
2 - Attendre à la fin des paragraphes pour prendre des notes.
3 - Eviter les mouvements automatiques (balancements des pieds, frisage au doigt des cheveux, se ronger les ongles,etc...).
4 - Eviter de bouger les lèvres en lisant.
5 - Ne pas suivre les mots avec un doigt.
6 - Se donner des conditions favorables (tranquilité).
7 - Trouver un rythme qui te convient (savoir prendre des poses).

5 - Evaluer ce que tu lis

Lors de tes lecture, tu ne dois pas adopter une attitude passive de celui qui gobe tout sans penser ou réfléchir sur ce que tu lis. Pour qu'une lecture devienne intéressante, il est très important que tu puisses réfléchir sur ce que tu lis.

Ne te contente pas d'enregistrer seulement les idées d'un auteur, mais compare-les et confronte-les avec les tiennes.

Un excellent moyen de bien évaluer un texte, c'est de prendre des notes pendant que tu lis. Il est aussi possible de pousser cette évaluation un peu plus loin en faisant des compte rendus de lecture que tu peux placer sur des fiches documentaires.

Le meilleur conseil que nous pouvons te donner à ce niveau c'est de toujours faire une lecture avec un crayon à la main. C'est fondamental. Si le document t'appartient tu notes, souligne, encadre,etc...tout ce que tu trouves important.

E - LE DIAGNOSTIQUE D'UN PROBLEME DE LECTURE

Si tu veux savoir où tu te situes comme lecteur: médiocre, moyen, bon ou excellent, nous te fournissons ici un petit test sous forme de questionnaire. Celui-ci a été tiré de la brochure des Services de consultation du CEGEP de Sainte-Foy intitulée " Outils d'aide à l'apprentissage ".

Essaie d'être le plus honnête possible et bonne chance. Tu réponds par vrai ou faux (V ou F).

1 - Je lis en faisant glisser mes doigts sur chaque mot de chaque ligne. _____

2 - Je lis en répétant chaque mot dans mon esprit. _____

3 - Quand je lis, mes lèvres bougent. _____

4 - Je lis en revenant souvent en arrière pour relire des mots. _____

5 - Il m'arrive souvent de lire un mot autre que celui qui est écrit. _____

6 - Je suis capable de lire très vite, mais je ne retiens rien. _____

7 - Je lis très lentement et je finis par me " tanner ". _____

8 - Je peux lire plusieurs mots en même temps. _____

9 - Il faut que je lise à haute voix. _____

10 - Après avoir lu un chapitre, je ne me souviens pas de l'essentiel. _____

11 - Quand il y a trop de mots nouveaux, j'abandonne ma lecture. _____

12 - Je ne sais pas sélectionner vite ce qui est important de lire dans un volume. _____

13 - Je n'arrive pas à découvrir les mots-clés ou les phrases-clés. _____

14 - Dès qu'un texte est difficile, je range mon livre. _____

15 - Je lis par obligation, non par plaisir. _____

16 - Je n'arrive pas à me concentrer sur ma lecture. _____

17 - Je lis passivement sans questionner le texte. _____

18 - Je me contente de bien écouter en classe, cela devrait suffire. _____

19 - Je ne me suis jamais entraîné à lire le texte. _____

20 - Je n'ai jamais pris soin d'améliorer mon vocabulaire. _____

Analyse

Total des " OUI " = _____

Si tu as répondu " OUI " à seulement 5 des 20 questions, tu es en très bonne voie de devenir une personne qui sait vraiment lire. Cependant, il te reste encore du progrès à faire. Essaie d'améliorer les points déficients.

Si tu as entre 5 et 10 " OUI ", tes déficiences rendent ta lecture pénible et tes études en sont fort probablement très affectées. Il est important de faire quelque chose pour changer ça. N'attend pas qu'il soit trop tard, c'est maintenant que tu dois agir, pas à la prochaine session.

Si tu as 12 " OUI " et plus ta situation en ce qui concerne la lecture est très précaire, voire dangereuse pour obtenir le succès dans des études supérieures ou pour l'obtention d'une promotion dans la profession que tu envisage. Cela pourrait te nuire grandement dans le cheminement de ta carrière. Il est de la plus haute importance que tu fasses une bonne mise au point. Si tu as de la difficulté à trouver des solutions qui seraient vraiment efficaces dans ton cas, vas chercher de l'aide, c'est urgent.

Contrat :

Tu fais quoi pour améliorer ta capacité de lecture cette semaine.

N.B.

Le texte de ce document est fortement inspiré de l'ouvrage de Lemaire et Milette ˝ Apprendre à apprendre ˝ CEGEP Ahuntsic, 1987.

MODULE C 9

GERER SON TEMPS

A- THEORIE

1- C'est quoi un horaire de travail

Un horaire,c'est d'abord un outil de planification, d'organisation et de contrôle de son temps d'activités.

L'horaire de travail est un instrument qui tient compte:

- des intérêts
- des besoins
- des valeurs d'une personne et lui permet de structurer une vie équilibrée entre :
- les loisirs
- les détentes
- le travail
- les études.

Un bon horaire de travail a l'avantage de rendre l'individu maître de l'utilisation de son temps et lui permet de mieux contrôler les événements. Tenir un horaire, c'est faire des choix, c'est établir un cadre de vie, c'est s'imposer une certaine discipline où on retrouve les deux éléments fondamentaux suivants:

- L'efficacité
- Le moindre effort

Etablir un horaire s'appuit donc sur le principe:

" COMMENT ETRE EFFICACE EN FORCANT LE MOINS POSSIBLE "

2- Les contraintes d'un bon horaire

Le principe que nous venons d'énoncer fait en sorte que l'exigence première d'un bon horaire est qu'il soit construit en fonction de chacun. Il doit :

- Respecter les capacités de l'individu

- Ne pas être trop rigoureux (être souple, flexible)
- Assez agréable pour inciter son respect (plaisir)
- Bien défini pour être le plus efficace possible.

B - VISIONNEMENT DU VIDEO

Visionnement en groupe du video " L'ORGANISATION DU TEMPS "
Série : L'aide à l'apprentissage
Distri. : Les Productions Lionel-Groulx
Durée: 28 min. 30 sec.

C - ECHANGES ET QUESTIONNEMENT

A partir du vidéo et des questions qui suivent essaie de déterminer quel est le niveau de difficulté que tu rencontre dans la planification et l'organisation de ton temps.

1- Quelle est la part de ton temps consacré par semaine (7 journées de 24 heures = 168 Heures) ?

Pour t'aider à remplir ce qui suit, utilise la grille " Une enquête sérieuse de l'occupation de ton temps " que tu trouveras en annexe A du présent document.

- Aux études / cours _____
- Aux loisirs / détente _____
- Au sommeil _____
- Aux déplacements _____
- Au travail à temps partiel _____
- Aux périodes tempons _____

TOTAL 168 heures

2- Quelles sont tes priorités de vie, ou ton plan de carrière ?

_____
_____
_____

3- Quels sont tes objectifs scolaires pour cette année ?

4- Penses-tu que ta répartition actuelle de ton temps est vraiment efficace pour atteindre ces objectifs ? _____

5- J'ai souvent commencé à établir des horaires, mais il y a toujours quelque chose qui fait que cela ne fonctionne pas (je fini toujours par abandonner) ? _____

6- J'ai beaucoup de difficulté à dire non aux imprévus qui sur le coup m'apparaissent plus intéressants (moins forçants, plus plaisants) que l'étude ? _____

D - CONSTRUCTION D'UN HORAIRE DE TRAVAIL

1 - Un engagement personnel

Etablir son horaire, c'est un contrat que tu passes avec toi-même où tu t'engages à :

- te donner une discipline.
- respecter les contraintes fixées.
- suivre ton horaire, c'est-à-dire - l'évaluer
  - le modifier
  - l'adapter

2- Une démarche à suivre

2.1- Procéder par étapes

Ne tente pas de modifier tout d'un coup toute ta façon de vivre. Procèdes d'abord par de petits contrats (une journée à la fois).

2.2 - Accepter de le modifier

Rien n'est parfait. Il te faudra le modifier constamment. Un horaire ça évolue avec toi.

2.3 - Suivre les règles générales suivantes:

- Sommeil (8 hrs / jours)	56 Hrs
- Cours / études	45 Hrs
- Repas / déplacements (5 hrs / jours)	35 Hrs
- Périodes tempons	8 Hrs
- Temps libre (non défini)	10 Hrs
- Travail (temps partiel)	14 Hrs
TOTAL	168 Hrs

N.B. Toute modification à ces règles doit nécessairement être absorbée à d'autres niveaux. Il s'agit ici d'une approximation de ce qui a été démontré comme étant un horaire efficace et équilibré.

3- Un travail de construction par étapes

Utilise la grille " Ton horaire de travail " en annexe B.

3.1 - Première étape: Les activités fixes

- Cours / laboratoires
- Loisirs fixés
- Sommeil
- Repas / déplacements
- Travail rémunéré ($)

3.2 - Deuxième étape : Les périodes d'études

- Courtes (moins de une heure) : lecture, revision...
- Longues (2 à 3 heures) : rédaction, réflexion,...

3.3 - Troisième étape : Les périodes tempons

Ces périodes ne sont pas des périodes de loisir. Elles sont là pour amortir ou récupérer (urgences) . Elles sont ton coussin de sécurité.

3.4- Quatrième étape : Les temps non-définis

Ces périodes peuvent être consacrées aux loisirs et à la détente. A placer autant que possible durant la fin de semaine.

E - EVALUATION ET MODIFICATIONS

Il ne suffit pas d'établir une grille horaire pour régler tous tes problèmes de gestion de temps. Il faut être résolu à la suivre. Souvent malgré toute notre bonne volonté, il devient impossible de suivre l'horaire prévu. C'EST NORMAL. Il faut alors accepter de replanifier son horaire.

En effet, il est impossible de tout prévoir à l'avance. Certains événements imprévus peuvent influencer et perturber considérablement l'horaire tel que défini au point de départ. Cependant, il est important de prendre certaines mesures afin d'éviter la répétition trop fréquente de ce phénomène (inadéquacité de l'horaire) . Ceci pourrait rapidement entraîner une perte d'intérêt qui risque de compromettre sérieusement la démarche entreprise.

1 - Eviter de temporiser le travail (remettre à plus tard)

Quand la réalisation d'un travail ou d'une tâche prévue à ton horaire demande un effort et paraît compliquée ou même désagréable, il devient très difficile de résister à la tentation de la reporter à plus tard. Il y a toujours quelque chose de plus intéressant à faire. Et cela est encore pire s'il n'y a pas d'urgence. Alors :

1.1 - Aborder la tâche progressivement (en parler d'abord, lire sur le sujet, prendre des notes, etc....).

1.2 - S'y mettre résolument au moins 10 minutes par jours.

1.3 - Faire une liste des étapes à suivre (échéancier) pour exécuter ce travail.

1.4 - Trouver des éléments pour alimenter sa motivation (petites récompenses pour travail accompli).

1.5 - Apprendre à dire non aux autres solicitations.

1.6 - Se donner des conditions agréables pour travailler.

2 - Se donner le temps d'apprendre

Gérer son temps efficacement est un apprentissage difficile et progressif. Les premières fois seront probablement décevantes. Il te faut poursuivre avec ténacité. En effet, cela est peut-être moins apparent au premier coup d'oeil, mais une bonne gestion du temps est aussi utile à l'étude que le fait d'être capable de se tenir debout sur les deux jambes pour faire de la course.

CONTRAT

Pour ton contrat de cette semaine, quelle est la première tentative d'établir ta grille horaire ?

MODULE C 10

LA CONCENTRATION

A - THEORIE

Plusieurs personnes côtoyées de près ou de moins depuis vos débuts dans le métier d'étudiant ont dû vous dire quelques chose qui ressemble à ceci :

> Il n'est pas suffisant de s'assoir devant ses livres, de tourner des pages et de savoir gribouiller avec un crayon pour étudier avec efficacité.

Même si vous avez l'impression désagréable d'avoir entendu cela trop de fois, il vous faut admettre la véracité de cette affirmation dès le point de départ lorsque vous abordez le domaine de la concentration.

Il faut aussi comprendre que le cerveau pour être efficace, doit être mis en marche et surtout orienté sur la tâche à accomplir. En passant, ceci est toujours plus facile à dire qu'à faire. Nous ne sommes pas toujours bien conscients de tout ce que nous faisons.

Une bonne concentration est indispensable à une étude efficace, car elle est la caractéristique d'un cerveau qui se centre sur un objet à la fois.

La concentration est donc un comportement actif et non un simple état passif.

Etudier ce n'est pas assister à un processus d'osmose entre vos prof. , vos livres , vos notes et vous (votre esprit)

Définition de la concentration :

Se concentrer, c'est orienter volontairement ses activités mentales vers un objet unique.
Plus l'ensemble des activités mentales sera grand (nombre des fonctions orientées vers le même travail) plus la concentration sera profonde.

Alors, si la concentration doit être considérée comme un comportement volontaire comme peut l'être la marche, manger, boire, parler,etc... nous sommes donc en mesure d'apprendre et d'améliorer ce comportement. Ce n'est pas un don et encore moins un instinct.

BIEN SE CONCENTRER CA S'APPREND

Nous connaissons quels sont les principaux facteurs qui peuvent influencer notre concentration. Certains appartiennent à l'environnement extérieur de l'individu (facteurs externes) d'autres proviennent de l'intérieur même de la personne (facteurs internes). Dans les deux cas, il est possible d'apprendre à mieux contrôler ces facteurs pour qu'ils influencent positivement notre capacité de concentration (qu'elle soit meilleure).

1 - Les facteurs internes

1.1 - Se pré-disposer au travail

Comme le titre l'indique, il est important avant de se mettre au travail de prévoir un temps de relaxation (5 à 10 min.). Le cerveau se comporte comme un muscle. Avant de lui demander un effort, il faut le " réchauffer ". Comment ?

Voici quelques trucs :

1.1.1 - Eviter les activités violentes ou excitantes juste avant de vous mettre à l'étude ou d'assister à un cours.

1.1.2 - Prenez le temps de couper avec les activités précédant l'étude. Arrêtez-vous et relaxez quelques instants. Arrivez quelques minutes avant le début d'un cours et relaxez.

1.1.3 - Prenez le temps de vous dire et de pensez que dans quelques minutes vous commencerez à é-

tudier.

1.1.4 - Vérifier ensuite sur votre horaire ou votre babillard à quels domaines ou travaux vous devez accorder la priorité. Jetez un rapide coup-d'oeil sur les notes du dernier cours.

1.2 - Préparer son travail

Avant de commencer quoique ce soit, il est de la plus haute importance d'avoir une bonne idée (évaluation) du travail à accomplir. Comment ?

Voici quelques trucs:

1.2.1 - Lire rapidement les grand titres, les notes.... que vous avez sur le sujet.

1.2.2 - Sortir tout le matériel nécessaire.

1.2.3 - Faire un plan sommaire des tâches à accomplir Indiquer dans quel ordre elles devront être faites (Lire tel texte, effectuer tel exercice, composer un plan pour le travail X, etc...). Prendre en note le plan du cours.

1.3 - Respecter votre capacité de concentration au travail

N'oubliez pas ceci, se concentrer demande des efforts. Plus la concentration est grande plus les efforts sont grands. Alors, essayez de planifier votre travail en petites étapes avec des temps limites. Comment?

Voici les meilleur truc que nous connaissons:

1.3.1- Nous vous suggérons d'y aller de demie-heure en demie-heure. Après chaque demie-heure prévoyez une courte pause récompense d'environ 5 minutes.

Pourquoi une demie-heure ? Parce que les recherches nous démontrent qu'au-delà de ce temps la capacité de concentration tend à diminuer très rapidement et que les idées parasites prennent plus d'emprise.

1.3.2- Plus la tâche est difficile plus vous devez fixer des tranches horaires petites. En classe, insistez pour que vos prof. respectent vos capacités et tiennent compte des connaissances scientifiques sur le sujet (savoir diviser pour mieux apprendre)

1.4 - Refuser les idées parasites

Pendant votre travail, des idées sans rapport avec la tâche viendront vous distraire, **c'est normal**. En effet, les recherche effectuées dans le domaine nous démontrent que ces idées parasites sont un phénomène naturel, elles arrivent sans prévenir. Cependant, il est aussi possible de ne pas s'y arrêter. Comment ?

Voici quelques trucs :

1.4.1 - Vous les chasserez en reprenant votre travail.

1.4.2 - Si l'idée est importante, écrivez-la sur un bout de papier pour y revenir plus tard.

1.4.3 - Ne les laissez pas occuper le temps prévu pour faire ce que vous aviez décidé de faire. remettez-les à la pause.

1.5 - Contrôler les rêveries

Se mettre à rêver alors qu'on devrait étudier, c'est très agréable. Il est possible, sans effort, de faire le tour du monde, d'aimer, de jouer, de hair, de conquérir et même de réussir... tout en restant bien assis à sa table de travail ou en assistant à un cours. Ca aussi c'est une activité qui est bien normale, naturelle à tout être humain. Pourquoi? Parce que le cerveau devant une tâche exigeante a tendance à vous proposer des activités beaucoup plus plaisantes et surtout beaucoup moins éreintantes. C'est ici que vous devez faire des choix et apprendre à votre cerveau à mieux se discipliner.

1.5.1- Ne rêvez jamais à votre table de travail, pour rêver, levez-vous et allez rêver ailleurs.

1.5.2 - Etre actif (particulièrement en classe)

Il est de plus en plus reconnu par les chercheurs que l'action favorise la concentration. Organisez-vous pour faire quelque chose tout en étudiant ou en suivant un cours. Exemples : prendre des notes, souligner (marqueurs), encadrer, colorier, rythmer les lectures, poser des questions, etc....

2- Les facteurs externes

2.1 - L'environnement

Plus l'environnement est riche en toutes sortes de stimulations (café, autobus, salon, parc, terrasse, etc...) plus il sera difficile pour vous de vous concentrer, car votre attention sera sans cesse soliciter par différents bruits ou interventions. Alors, comment faire ?

Le truc :

2.1.1-Choisissez un endroit paisible, retiré.

2.1.2- Evitez les endroits stimulants (fenêtres, portes, etc...).

Notes

Pour les amateurs de musique, sachez que les recherches démontrent très clairement que l'effet de la musique (tous les genres, sans exception) a tendance à être négatif sur la concentration. Ce n'est pas impossible d'étudier avec de la musique, mais dites-vous que vous demandez à votre cerveau un effort encore plus grand pour se concentrer et que par conséquence vous vous fatiguerez beaucoup plus rapidement (concentration plus difficile = temps de concentration restreint).

2.2 - La position de travail

Les coussins, le lit et les fauteuils moelleux sont à proscrire. Allez-y seulement pour rêver ou relaxer car de toute façon, c'est ce que vous aurez naturellement tendance à y faire une fois installé.

2.3 - La table de travail

Il est important de garder sa table de travail dégagée de matériel non pertinent. Eliminez les éléments qui pourraient attirer votre attention et vous déconcentrer. Ex.: revues, photos, radio, jouets,etc...

Plus il y aura de choses attrayantes sur votre bureau, plus la concentration sera difficile.

B - ANALYSE DE MA CAPACITE DE CONCENTRATION

1- Le test

Répondre individuellement ou en échangeant avec d'autres personnes qui effectuent la même analyse que vous.

Répondre à toutes les questions.

1.1 - Tel que nous en avons parlé dans la partie théorique, je prend suffisamment de temps pour me pré-disposer (" réchauffer ") avant de me mettre au travail ou assister à un cours?_____

Si oui combien de temps et comment je m'y prend?

_____
_____
_____

Si non pourquoi ? _____

_____ _____
_____ _____
_____
_____

1.2 - Avant de commencer est-ce que je prend le temps de préparer mon travail ou mon cours? (avoir un apperçu, préparer le matériel, division en étapes 1-2-3...) _____
Comment est-ce que je m'y prend ?

_____
_____
_____
_____

1.3 - Quelles est ma capacité (durée maximum) de concentration pour fournir un travail vraiment efficace ? (ne peut dépasser en aucun cas plus de 60 minutes) _____

1.4- Est-ce que je respecte ma capacité dans ma façon de travailler?_____
Est-ce que je demande à mes prof. de la respecter ? _____

Si oui, comment ? _____
_____
_____

1.5 - Qu'est-ce que je fais avec les idées parasites et la rêverie pendant mes périodes d'étude ou mes cours ?

1.6 - Est-ce que je suis actif pendant mon étude et mes cours ?

Si oui,comment ?

1.7 - Dans quel type d'environnement j'étudie le plus souvent?

1.8- Quand je décide d'étudier je m'installe de la façon suivante ?

1.9 - Habituellement, mes positions préférées pour étudier sont ?

1.10- Voici la liste des objets non-pertinents (qui n'ont pas de rapport direct avec le travail scolaire) qu'il y a sur ma table de travail ?

1- _____
2- _____
3- _____
4- _____
5- _____
6- _____
7- _____
8- _____
9- _____
10- _____
autres _____

2- L'analyse

2.1 - Etablir quels sont mes points forts

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2.2 - Etablir quels sont mes points faibles

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2.3 - Quels sont les solutions que je pourrais mettre en application pour augmenter ma capacité de concentration ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

CONTRAT

Quels sont les comportements que je décident de modifier ?

MODULE C 11

STRESS ET ANXIÉTÉ AUX EXAMENS

A - QUELQUES NOTIONS FONDAMENTALES

1 - Une Définition

Le stress c'est d'abord et avant tout une réponse (réaction) de l'organisme à des facteurs d'agression soient physiologiques, soient psychologiques ou à des émotions qui nécessitent une adaptation (Petit Robert, p. 1867). Cette réponse peut être :

1 - Physiologique : Accélération du rythme cardiaque.
Transpiration.
Augmentation du tonus musculaire.
Etc....

2 - Emotionnelle : Colère
Joie
Amour
Répulsion
Etc....

3 - Comportementale : Bafouiller
Trébucher
Trembler
Perdre la mémoire
Etc....

Le plus important à retenir au sujet de cette réaction, c'est qu'elle est un comportement d'adaptation, c'est-à-dire qu'elle a toujours pour fonction de nous aider à nous adapter à la situation que nous affrontons, en un mot, à survivre.

A partir d'une telle définition, nous pouvons vous affirmer que le stress est quelque chose d'inévitable. Il est absolument nécessaire pour nous permettre de composer avec la vie. L'absence de stress, c'est la mort.

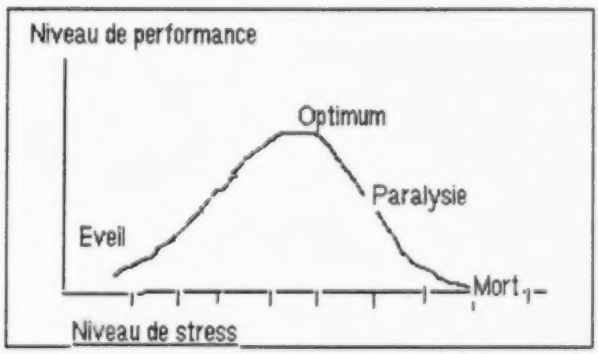
2 - Le stress et le succès

Les recherches démontrent qu'il existe une relation très étroite entre le niveau de stress et le succès. En effet, jusqu'à un certain point, le stress contribue à améliorer le rendement (la performance).Comment cela peut-il se faire ?

Un niveau de stress nul : Cela signifie que tu te fiches complètement de réussir tel travail ou tel examen. Étant si peu motivé ta performance serait sans doute très médiocre.

Un niveau de stress trop élevé : C'est paralysant. Il devient impossible de fournir une performance à la mesure de ton talent ou de tes capacités.

Un niveau de stress optimal : C'est la motivation, la mobilisation efficace. Tu peux fonctionner au maximum de tes capacités, relever les défis qui se présentent à toi, sans pour autant être paralysé par la perspective d'un échec.



3 - Les limites de tolérance au stress

Chaque personne a sa manière particulière de composer avec le stress et ses limites personnelles quant à la quantité de stress qu'elle peut tolérer tout en demeurant efficace.

On observe donc de grandes différences individuelles entre les personnes. Une situation stressante pour l'une ne l'est pas nécessairement

pour l'autre. Un niveau de stress X est stimulant pour l'une et peut avoir des effets désastreux sur la performance de l'autre.

Il est donc très important que chacun puisse rapidement déterminer quel niveau de stress lui est nécessaire pour bien fonctionner et à quel niveau il commence à perdre de l'efficacité, à être moins performant.

4 - Les causes du stress

a) L'environnement : Toutes les situations qui agressent physiologiquement l'organisme peuvent être considérées comme des facteurs de stress: pollution, bruit, oxygénation de l'air, éclairage, nourriture, qualité des sièges, etc.....

b) Ma perception de la réalité : Ma manière de voir et d'analyser les situations dans lesquelles je dois me débattre.

Même si certaines situations peuvent être considérées comme stressantes en soi (ex.: décès, rupture, examen, entrevue de sélection, problèmes financiers, compétition,....), il n'en demeure pas moins que l'intensité du stress ressenti variera grandement d'une personne à l'autre en fonction de son histoire personnelle, de ses succès et échecs antérieurs, du sens et de l'importance qu'un individu accorde à un événement, etc...

c) Ma motivation : L'insécurité générée par le fait de ne pas savoir où l'on va, de ne pas avoir de but bien précis ou de plan de carrière est aussi un facteur de stress très important. Il en résulte que plus les comportements et les attitudes d'une personne lui procure du plaisir (ceci fait référence a des motivations internes, positives et à court terme) moins le stress sera paralysant.

Psychologiquement, on peut dire que c'est l'univers intérieur d'une personne (sa manière de voir la vie et d'interpréter les événements) qui sera le facteur le plus déterminant du degré de stress avec lequel elle sera aux prises dans une situation donnée.

5 - Les effets du stress

Si tu es exposé à des situations stressantes trop nombreuses ou trop intenses, tu ressentiras probablement au début un malaise général, une sorte d'anxiété flottante (tu ne te sens pas bien dans ta peau, inconfortable, impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas sans savoir quoi) qui t'empêchera de fonctionner comme tu voudrais le faire (impression nette de pouvoir faire mieux sans y parvenir). Cet état est généralement accompagné. des symptômes suivants :

- Difficulté de concentration.
- Période de concentration très courte (tu te fatigues rapidement)

- Trous de mémoire (tu le savais pourtant, mais tu l'a oublié)
- Goût constant de remettre ses travaux à plus tard.
- Nervosité.
- Maux de tête.
- Tensions dans le cou ou dans le dos.
- Difficulté à dormir (trop ou pas assez)

Attention, ces symptômes ne sont pas tous présents en même temps et ne se manifestent pas tous avec la même intensité. Cependant, lorsqu'ils commencent à apparaître, ils doivent être interprétés comme autant de signaux d'alarme. Il est alors très important que tu deviennes conscient de ce qui se passe pour agir le plus rapidement possible afin de diminuer le niveau de stress auquel tu es exposé, car la situation ne pourra pas s'améliorer d'elle-même.

La pire chose a faire, c'est de croire que le temps arrangera les choses, que tu ne peux rien faire pour le moment.

B - L'ANXIÉTÉ AUX EXAMENS, TOUT UN STRESS

L'anxiété aux examens peut être considérée comme une situation de stress très particulière au niveau scolaire. Le stress généré par cette anxiété peut paralyser complètement l'individu et faire en sorte que sa performance soit très en-deça de ses capacités voir même tout-à-fait nulle. Il y a quatre causes fondamentales à cet état.

Les causes

1 - Le manque de préparation :
Généralement ce facteur est intimement lié à un problème de motivation (possiblement d'orientation) ou de méthode de travail. En effet, un étudiant qui ne s'est pas bien préparé à un examen a toutes les raisons du monde de se sentir anxieux. Les risques d'échouer son examen sont très réels.

2 - Le chauffage à blanc :
La méthode du " chauffage à blanc " qui consiste à tenter d'absorber un maximum de connaissances la veille de l'examen (bourrage de crâne) donc sous pression, souvent au détriment du sommeil est une méthode qui fait avant tout appel à la mémoire à court terme. Dans la mesure où la capacité de la mémoire à court terme est plutôt limitée, l'étudiant ne peut jamais être certain de pouvoir se rappeler toute la matière. Ce qui est certain dans ce cas là, c'est que ce qui aura été appris avec cette méthode est oublié très rapidement (en quelques heures et souvent quelques minutes) . Le stress apparaît au moment où l'étudiant se rend compte de ses oublis.

3 - Une mauvaise condition physique :
La forme physique et une saine alimentation jouent un rôle fondamental comme facteurs favorisant l'apparition du stress aux examens. En effet, une personne qui n'a pas de régime de vie bien équilibré, particulièrement en ce qui a trait au sommeil ou à l'alimentation, ou encore une personne qui est malade, verra sa résistance psychique diminuer considérablement. Et, quand le corps ne va pas, le psychisme est beaucoup plus fragile et vulnérable au stress (on a alors tendance à voir les choses en noir ou à s'inquiéter davantage).

4 - La façon de voir les choses :
Les différents facteurs que nous venons de mentionner peuvent être présents sans pour autant générer un stress inquiétant. En effet, le niveau de stress est toujours lié directement au degré d'importance que l'on attache à la réussite de quelque chose en particulier. Si l'examen en question est jugé peu important, le stress sera sans doute moins élevé qu'à un examen jugé déterminant pour la poursuite des études par exemple.

Parmi les visions plus ou moins juste de la réalité dont il est question à l'item 4 (façon de voir les choses) cette dernière en est une en qui semble se détacher des autres et jouer un rôle de premier plan en ce qui concerne le stress face aux examens. L'étudiant perfectionniste à outrance s'est habituellement mieux préparé que la moyenne des autres étudiants et n'a pas au prime abord de raisons valables d'être anxieux. Pourtant, il l'est, et parfois de façon maladive.

Le perfectionniste à outrance a la tendance à réaliser des choses jusque dans les moindre détails. Attention, il ne faut pas confondre ici avec le besoin de se dépasser ou encore le besoin d'excellence. Le perfectionniste à outrance lui, il se fixe des objectifs qui sont irréalisables. Généralement, il se traite un peu comme un bourreau pour arriver à ses fins. Il ne s'accorde que rarement un repos véritable car il est pratiquement jamais satisfait de ses résultats. La personne qui vise l'excellence est capable de son côté de s'accorder des moments de repos relativement longs et surtout, elle est tolérante de ses faiblesses, de ses erreurs et ne se blâme pas constamment. Elle peut se satisfaire du fait de savoir qu'elle a fait de son mieux et est capable de tourner la page pour entreprendre les nouvelles tâches qui l'attendent avec sérénité et confiance.

Plusieurs chercheurs américains ont démontré qu'il existe une relation significative entre l'abandon scolaire et le niveau de perfectionnisme. Les étudiants perfectionnistes à outrance sont plus tendus, plus anxieux, plus sujets à la dépression et de ce fait abandonnent plus facilement leurs études. Cela se comprend parce qu'ils ont habituellement une image négative d'eux-mêmes, arrivant difficilement à tirer du plaisir de leurs études et parfois de la vie en général.

C - LE DIAGNOSTIQUE

Dans cette partie, tu trouveras des questions qui ont pour but d'attirer ton attention sur la manière dont tu composes avec le stress et qui peuvent t'aider à identifier qu'elles sont les idées plus ou moins réalistes que tu entretiens à un moment donné ou l'autre.

1 - Symptômes physiques et comportementaux

Les premiers signaux d'alarme que tu rencontreras ou qui se manifesteront lorsque tu te trouveras en situation de stress sont des symptômes physiques et/ou des symptômes comportementaux.

Parmi les symptômes qui sont listés ci-dessous coches ceux dont tu as connaissances et qui se manifestent régulièrement chez toi, soit durant toute la session, soit à des périodes précises. Indique aussi à quelle fréquence ils apparaissent (nombre de fois par semaine ou par jour et à quel moment).

SYMPTOMES	FREQUENCE	MOMENT
1.1 - Symptômes physiques		
- Maux de tête _____	_____	_____
- Maux d'estomac _____	_____	_____
- Mauvaise digestion _____	_____	_____
- Raideurs dans le cou _____	_____	_____
- Maux de dos _____	_____	_____
- Difficulté à dormir _____ (trop ou pas assez)	_____	_____
- Cauchemars _____	_____	_____
- Mains moites _____	_____	_____
- Palpitations cardiaques _____	_____	_____
- Fatigue excessive _____ (manque d'entrain)	_____	_____
- Fatigue musculaire _____	_____	_____
- Démangeaisons _____	_____	_____
- Perte de cheveux _____	_____	_____
- Transpiration excessive _____	_____	_____
- Etourdissements _____	_____	_____
- Concentration faible _____	_____	_____
- Déprime _____	_____	_____

1.2 - Symptômes comportementaux

- Temps de sommeil plus court _____ Durée moyenne d'une nuit _____
- Consommation de cigarette accrue _____ Combien par jour _____
- Consommation excessive de thé ou café _____ Combien par jour ____
- Consommation de drogue ou alcool _____ Quand _____
  Combien par semaine ____

- Manque d'exercice physique _____
- Grande irritabilité ou sautes d'humeur _____
- Difficulté de concentration, distractions fréquentes _____
- Mauvaise organisation du travail _____
- Échéanciers non respectés (retards fréquents) _____
- Vision négative de la somme de travail à effectuer (toujours trop) ____
- Grande agitation et parfois panique avant de se mettre au travail _____
  (le principal symptôme: grande difficulté de se mettre au travail)

2 - L'analyse

Fais la somme des crochets que tu as mis à l'étape précédente

- Symptômes physiques : total _____

- Symptômes comportementaux : total _____

L'analyse est relativement facile pour ce petit questionnaire. Si tu as coché trois symptômes et plus et surtout si ceux-ci se font sentir régulièrement, soit à période fixe soit de façon plus régulière, il est grand temps que tu pense à faire quelque chose pour diminuer ton niveau de stress.

Continue à lire ce texte, tu trouveras un peu plus loin une liste de petits trucs et aussi des moyens plus élaborés qui pourront t'aider dans une telle démarche.

3 - Les pensées négatives

Si les symptômes précédents peuvent t'aider à reconnaître si tu es une personne stressée ou non simplement en te regardant agir ou en observant ce qui se passe au niveau de ton corps (physiquement) , il existe une autre façon de compléter tes informations. Cette fois-ci ,c'est le mental que tu devras observer.

En effet, la principale cause du stress ,comme nous en avons déjà parlé, et celle qui est susceptible de t'occasionner les symptômes dont il est fait mention plus haut, ce sont les scénarios intérieurs, les idées plus ou moins déraisonnables que tu entretiens par rapport à une situation donnée. Tu trouveras ci-dessous une liste des principales idées qui sont déraisonnables et qui engendrent des émotions négatives et par conséquent un stress trop élevé en situation d'étude. Coche celles que tu as l'impression d'entretenir.

1- Si j'échoue cet examen (cette session), ça veut probablement dire que je suis incapable de réussir quelque chose de bon dans la vie.

_____

2- Si je réussis cet examen, c'est parce que je suis chanceux-se et pas nécessairement par ce que j'ai bien étudié ou parce que j'ai du talent.

_____

3- J'ai l'impression que plus mes notes seront fortes plus les gens vont m'admirer et m'aimer.

_____

4- Si j'échoue, c'est que suis vraiment moins bons que les autres. Je ne dois pas valoir grand chose.

_____

5- Si je ne parviens pas à réussir mes études, je vais faire souffrir mes parents (leur faire de la peine) et ça prouvera que je suis un-e sans coeur.

_____

6- Si je fais une erreur en classe ou encore pire, si j'ai un échec (cours ou session), je vais perdre la confiance des autres. Ils ne voudront plus travailler avec moi.

_____

7- Échouer une session, je ne pourrai jamais me pardonner ça.

_____

8- Si j'échoue cet examen ou pire ma session, mon avenir est peut-être pas complètement fini, mais pas loin. C'est presque catastrophique au niveau de mon plan de carrière.

_____

9- Si j'échoue, ça prouvera à tout le monde que je ne suis pas très intelligent et alors les autres cesseront progressivement de s'intéressé à moi. Je devrai probablement me chercher d'autres amis.

_____

10- J'ai eu toutes les chances voulues, maintenant, je n'ai plus le droit de faire d'erreur ou d'échouer.

_____

11- Mes parents ne me pardonneraient pas d'échouer et ils auraient raison, ils ont tellement fait de sacrifices pour me permettre d'arriver où je suis.

_____

D - QUELQUES MOYENS POUR COMPOSER AVEC LE STRESS

Les moyens que nous te proposons peuvent se diviser en trois grandes catégories ou dimensions : 1 - Physique, 2 - Méthodes de travail, 3 - Les idées déraisonnables.

1 - La dimension physique

Les moyens qui suivent semblent "niaiseux " à certains, inefficaces à d'autres et mêmes inutiles ou peu importants pour un bon nombre. Et pourtant, toues les recherches faites dans ce domaine viennent démontrer hors de tout doute que la condition physique joue une rôle de premier plan pour affronter le stress et bien le contrôler. Meilleure est la condition physique meilleure est la résistance au stress. Cependant, si tu désires faire quelque chose de ce côté, gardes toujours en tête le principe de l'entraînement progressif: commence par ce qui est le plus facile à faire ou à changer pour toi.

1.1- Développe de bonnes habitudes alimentaires saines et équilibrées (bien manger à des heures régulières) . Procure-toi un guide alimentaire ou va au service de santé du collège pour chercher les brochures et les renseignements pertinents.

1.2- Organise ton horaire de façon à faire un peu d'exercice tous les jours si possible (au moins trois fois par semaine). Choisis des exercices qui conviennent à ton tempérament et surtout que tu auras envie de faire (marche, sports, exercice de mise en forme, etc...).

1.3- Assure-toi que tu dors toutes les heures qui te sont nécessaires pour être en forme physiquement et psychologiquement. Si tu t'es couché tard un soir, organise-toi pour compenser dans les quarante-huit (48) heures qui suivent.

1.4- Entraîne-toi à la relaxation. Il existe de nombreux manuels qui t'indiqueront comment y parvenir. Il y a aussi des groupes qui s'organisent et des cours qui sont offerts. Choisis le moyen qui te convient.

1.5- Le plus important, reste attentif-ve à tout message de fatigue ou d'inconfort que t'envoie ton organisme (écoute ton corps) et essaie de trouver une façon de prendre soin de toi physiquement plutôt que de lutter contre cela.

2 - Les méthodes de travail

Une excellente manière de réduire la quantité de stress que tu peux ressentir est d'apprendre à te préparer convenablement avant un travail ou un examen. Ceci se fait par l'acquisition d'une bonne méthode de travail. Quand tu est bien préparé, logiquement, cela devrait diminuer tes raisons de t'inquiéter.

Si tu éprouves le besoin de développer une bonne méthode parce que la tienne te semble inadéquate. Tu peux toujours consulter des manuels sur le sujet. Rends-toi à la bibliothèque, choisis-en un et essaie de mettre en pratique les conseil qu'il te donne sur ce sujet. Depuis quelques années de nombreux titres ont fait leur apparition à ce propos, tu auras l'embarras du choix. Tu peux aussi prendre rendez-vous avec ton aide pédagogique individuel (API) celui-ci saura aussi très bien t'entretenir sur le sujet et te guider dans ta démarche d'apprentissage.

3 - Les idées déraisonnables

Enfin, ces idées étant nettement identifiées comme étant la cause principale d'une augmentation inacceptable du niveau de stress, les moyens que nous te proposerons ici sont aussi les plus puissants et les plus efficaces pour diminuer un niveau de stress intolérable.

Il s'agit de transformer les scénarios intérieurs que tu entretiens, c'est-à-dire remplacer les idées déraisonnables que tu as et qui ont sur toi un effet paralysant, par des idées beaucoup plus conforment à la réalité. Il est de première importance que dans ce processus tu puisse apprendre à relativiser tes idées. Dans le monde tout n'est pas noir ou blanc, le gris ça existe et en plusieurs tons. Ca vaut pour tout ce que tu vis. Il est aussi absolument nécessaire que tu te donne le droit à l'erreur (même aux grosses erreurs). Tu n'es pas parfait et tu ne le seras jamais. On peut faire son possible et quand même ne pas réussir ce qu'on voulais ou parvenir au niveau où on l'espérait.

Les phrases qui suivent sont des exemples d'idées plus réalistes que tu peux essayer de mettre en place (dans ta tête) en remplacement des idées que tu a cochées dans la partie diagnostique. Tu peux aussi essayer d'en formuler d'autres qui te conviendraient mieux, qui seraient faites sur mesure pour toi. Laisse-toi aller, la créativité n'a jamais été nuisible dans ce domaine.

Avant nous voulons te dire que pour t'aider dans cette démarche, tu peux aller consulter les gens du Service d'Orientation et de Psychologie, ce sont des spécialistes en ce domaine.

Quelques phrases réalistes

3.1 - Si j'échoue, ça veut dire que j'ai une faiblesse précise en quelque part (manque de préparation, manque d'aptitude, etc...) à un moment précis de mon histoire. Cela ne signifie pas pour autant que je ne vaux rien ou que mon avenir est compromis ou fichu.

3.2 - Je suis une personne en constante évolution et il n'est pas dit que parce que j'ai échoué une fois que je ne finirai pas par bien maîtriser cette tâche plus tard, si je m'y applique.

3.3 - Il est possible que je n'ai pas les aptitudes requises pour un domaine en particulier. Cela peut être regrettable, mais il n'est absolument pas nécessaire que j'apprenne à maîtriser ce domaine ou que je fasse absolument ce "métier " pour être heureux.

3.4 - Je n'ai pas à défendre la réputation ou la fierté de toute la famille par mes succès. Mon premier devoir est de m'organiser pour être le plus heureux-se possible. Si j'y parviens, tout le monde sera gagnant parce que je serai une personne riche et épanouie. Par contre, si je pense toujours en fonction des autres, pour leur faire plaisir, pour répondre à leurs besoins et non aux miens, je deviendrai rapidement une personne " platte" sans énergie et peu enrichissante pour mon entourage.

3.5 - Je ne peux pas être tenu-e responsable des émotions que vivent les autres par rapport à moi. Ainsi, si mes parents sont déçus ou fâchés par mes échecs, il est possible que je puisse être triste de les voir ainsi affectés, mais je n'ai surtout pas à me sentir coupable des émotions qu'ils éprouvent et qui leur appartiennent. Leur manière de voir les chose, d'interpréter les événements qui me concernent et d'y réagir, ça ne m'appartient pas. Je n'y suis pour rien et je n'ai aucun pouvoir sur cela.

CONTRAT

Cette semaine je fais quoi avec mon anxiété.

N.B. Les textes de ce module sont dans une très large part inspirés du chapitre " Le stress et l'anxiété aux examens " du document " Apprendre à apprendre " de Lemaire et Milette, Collège Ahuntsic, 1987.

AUTOMNE 1988

ANNEXE E

EVALUATION DE LA SESSION

Mario Moisan CEGEP F.-X. Garneau
Collaboration CRSSS 09
CEGEP De Hauterive

. Age du répondant:

moins de 16 ans	☐	→	16 à 18 ans ☐
25 à 29 ans	☐		18 à 20 ans ☐
30 à 34 ans	☐		20 à 22 ans ☐
35 à 39 ans	☐		22 à 25 ans ☐
40 à 49 ans	☐		
50 à 59 ans	☐		
60 et plus	☐		

. Sexe: masculin ☐ féminin ☐

II. Evaluation du contenu du cours ou de la session

1. Les objectifs du cours ont été énoncés clairement

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

2. Dans l'énoncé des objectifs on a tenu compte de ceux des participants

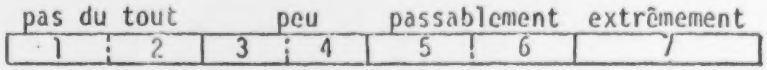
pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

3. Il y a eu correspondance entre les objectifs énoncés et le contenu dispensé

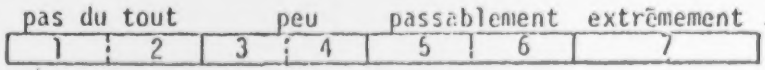
pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

.../3

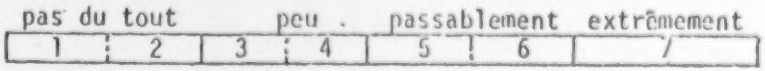
4. La matière à été judicieusement repartie à travers la session



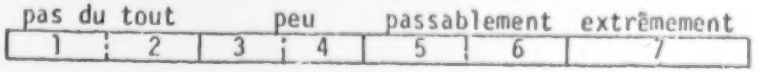
5. Dans la façon d'exposer la matière, on a tenu compte des difficultés de compréhension du groupe



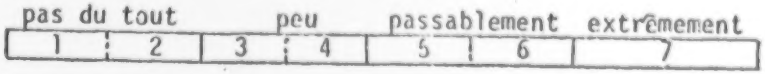
6. On a répondu de façon satisfaisante aux questions des participants

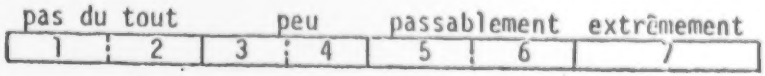


7. Il y avait cohérence entre les travaux, les lectures exigées et le contenu du cours



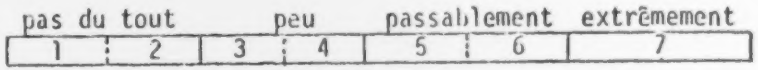
8. Les participants ont été impliqués dans l'organisation du cours ou de la session (choix du contenu, détermination des approches pédagogiques, modalités d'évaluation, horaire etc...)



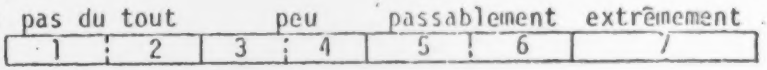


.../4

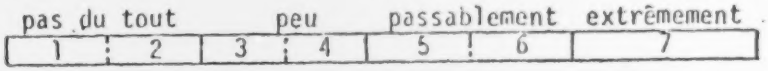
9. Le professeur, l'animateur était à l'aise dans l'approche pédagogique utilisée



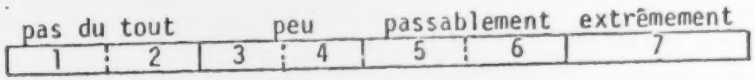
10. Les échanges entre les participants ont contribué à rendre le cours plus intéressant



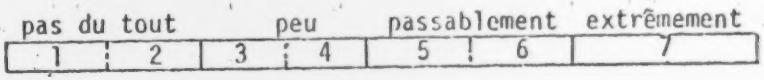
11. La matière enseignée a été illustrée par des exemples appropriés



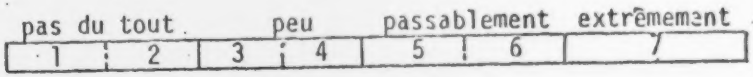
12. Les participants ont eu la possibilité de s'exprimer et de poser des questions durant le cours ou la session



13. Le contenu des contrôles, travaux et examens correspondait aux aspects importants vus durant le cours ou la session



14. On a su maintenir un climat favorable à l'apprentissage durant la session



.../5

15. Le contenu de la session a été pour moi

très peu satisfaisant		peu satisfaisant		passablement satisfaisant		très satisfaisant
1	2	3	4	5	6	7

III. Evaluation des instruments de support à l'enseignement

1. Le matériel didactique utilisé a favorisé la compréhension des objectifs du cours ou de la session

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

2. Le matériel didactique utilisé a été pertinent pour illustrer le contenu du cours ou de la session

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

3. Le matériel audio-visuel utilisé était en bonne condition

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

4. L'endroit où était dispensé la session était, pour moi, accessible

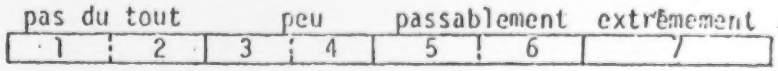
pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

5. Les locaux étaient fonctionnels

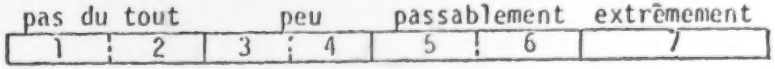
pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

.../6

6. L'endroit où la session a été dispensé était muni de commodités élémentaires (restaurant, cafétéria etc.)

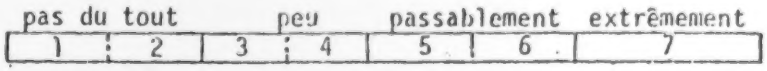


7. La durée de la session a été suffisamment grande pour assimiler les objectifs et le contenu proposés

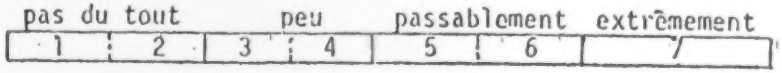


8. L'horaire prévu a été respecté

9. L'horaire proposé à chaque semaine favorise l'atteinte des objectifs et la compréhension du contenu du cours ou de la session

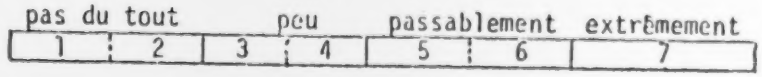


10. La formule proposée (cours échelonnés durant la session ou sessions intensives) favorise l'atteinte des objectifs et la compréhension du contenu



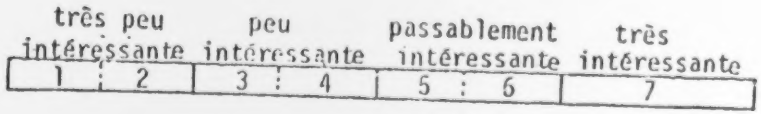
.../7

11. Je serais disposé(e) à revivre cette session selon la même formule

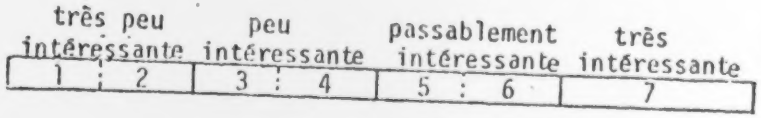


IV. Evaluation globale

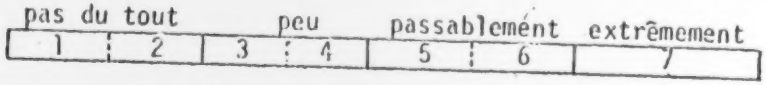
1. En faisant abstraction de la façon dont l'animateur ou le professeur a dispensé le contenu, je trouve la matière en elle-même



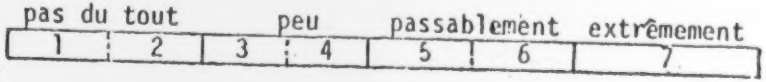
2. En faisant abstraction du contenu dispensé, je trouve la performance du professeur ou de l'animateur



3. Le contenu de la session a été pertinent par rapport a mon travail



4. Le contenu de la session sera utilisable dans mon travail



.../8

5. Avant de suivre la session mon intérêt pour le sujet développé était

très peu élevé		peu élevé		passablement élevé		extrêmement élevé
1	2	3	4	5	6	7

6. J'ai beaucoup appris à cette session

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

7. Cette session à répondu à mes attentes en perfectionnement

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

8. Si j'avais à recommander cette session à des collègues, j'en ferais des commentaires élogieux

pas du tout		peu		passablement		extrêmement
1	2	3	4	5	6	7

9. Ne cocher qu'une des cases suivantes:
   J'apprends mieux quand:
   - j'écoute les explications d'un expert ☐
   - je travaille en groupe ☐
   - je travaille seul(e) ☐

10. Dans le but d'améliorer la session j'apporterais les modifications suivantes:

_____

_____

_____